सस्नेह उपहार

भेंटकर्ता

स्वास्थ्य रक्षक

दुनिया में स्वास्थ्य से बढ़कर कोई वस्तु नहीं, एक तन्दुरुस्ती हज़ार नेमत है इसीलिए सातो सुखों में पहला सुख 'निरोगी काया' का होना माना गया है। जब तक हम मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं होंगे तब तक संसार के किसी भी सुख का अनुभव न ले सकेंगे क्योंकि सुख का अनुभव और आनन्द तभी लिया जा सकता है जब हम मानसिक और शारीरिक रूप से ऐसी स्थिति में हो कि सुख के आनन्द का उपभोग कर सकें, अनुभव कर सकें। ऐसी स्थिति को उपलब्ध करने के लिए हमें हमारे स्वास्थ्य की रक्षा करनी होगी। यह रक्षा कैसे की जा सकती है इसकी जानकारी प्राप्त करने के लिए इस पुस्तक को पढ़िए, बार-बार पढ़िए और पढ़ कर मन, वचन, कर्म से पुस्तक में दिये गये परामर्श पर आचरण कीजिए।

उपहार में देने योग्य श्रेष्ठ पुस्तक

卐 सर्वे सन्तु निरामया 卐

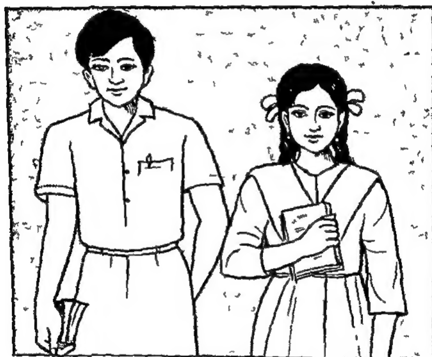
स्वास्थ्य-रक्षक

नवयुवक एव नव युवतियो के लिए मार्गदर्शक एव ज्ञानवर्द्धक पुस्तक

लेखक

रसवैद्य डॉ प्रेमदत्त पाण्डेय

सम्पादक - निरोगधाम (स्वास्थ्य पत्रिका)



प्रकाशक

निरोगधाम प्रकाशन

११९ जावरा कम्पाउण्ड इन्दौर म प्र

प्रथम संस्करण १९८९ मूल्य - पन्द्रह रुपये

प्रकाशक
निरोगधाम प्रकाशन
११९ जावरा कम्पाउण्ड
इन्दौर ४५२ ००१

प्रथम संस्करण १९८९ मूल्य - पन्द्रह रुपये

प्रभात किरण पब्लिकेशन्स प्रा लि
इन्दौर द्वारा मुद्रित
Swasthya Rakshak
By Rasvaidya Dr Prem Dutt Pandey

टाइपसेटेड ब्रॅच शिवा प्रिन्टोग्राफिक्स प्रा लि इन्दौर

समर्पण

यह पुस्तक हार्दिक स्नेह और शुभकामनाओ के साथ राष्ट्र के नवयुवक एव नवयुवतियो को समर्पित की जा रही है ताकि हमारी नई पीढी अपने मानसिक एव शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए उचित और आवश्यक मार्गदर्शन प्राप्त कर सके। आज के बालक ही कल को पालक बनेगे, आज के बच्चे ही कल के जिम्मेदार नागरिक बनेंगे। मेरी हार्दिक कामना है कि २१ वीं सदी में पहुचने वाले सभी नागरिक मन, वचन, कर्म से स्वस्थ, सुखी और समृद्धिशाली हो। ऐसा तभी हो सकेगा जब आज के नवयुवक और नवयुवतिया अभी से इसके लिए उचित तैयारी करेंगे और अपने मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने का अभ्यास करेगे। उनके इस प्रयास मे मेरा यह अकिंचन सहयोग उनका पर्याप्त मार्गदर्शन करेगा। हम जीवन में तभी उन्नति और विकास कर सकेगे जब हमारा मन और तन स्वस्थ व निरोग होगा। हमारा राष्ट्र भी तभी उन्नति और विकास कर सकेगा जब इसके नागरिक स्वस्थ, निरोग और समृद्धिशाली होगे।

– शुभाकाक्षी

प्रेमदत्त पाण्डेय

शरीर स्वस्थ हो तो मन प्रसन्न रहता है।
यदि मन प्रसन्न हो तो तन स्वस्थ रहता है।।

तन, मन प्रसन्न व स्वस्थ हो,
तो ही जीवन सुखी व समृद्ध होता है।।।

इसके लिए उचित आहार-विहार
और श्रेष्ठ आचार-विचार का होना जरूरी है

जब परिवार के सदस्य स्वस्थ और प्रसन्न रहते हे
तब परिवार का उचित विकास होता हे
जब परिवार स्वस्थ, सुखी और समृद्ध रहते है
तब राष्ट्र का उचित विकास होता है

हम स्वस्थ और सुखी होगे
तो हमारा राष्ट्र भी
स्वस्थ, सुखी और समृद्धिशाली होगा

अपने स्वास्थ्य की रक्षा कीजिए!

विनम्र निवेदन

यह पुस्तक मने नवयुवा अवस्था में प्रवेश कर रहे बच्चो के लिए लिखी है। गत दस वर्षों से पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका निरोगधाम के सम्पादन प्रकाशन का कार्य करते हुए मुझे देशभर के अनेकानेक किशोर किशोरियो एव नवयुवक नवयुवतियो से पत्र मिलते रहे हैं जिनमें उन्हाने अपनी स्वास्थ्य समस्याए समाधान हेतु लिख कर भेजीं या किसी रोग के लिए चिकित्सा परामर्श चाहा। दस वर्षों में असख्य पत्र पढ कर मै इन बच्चो की समस्याओ से परिचित हुआ और यह विचार मन में आया कि इन बच्चो को स्वास्थ्य रक्षा करने के लिए उचित, आवश्यक एव उपयोगी मार्गदर्शन देना बहुत जरूरी है। यद्यपि यह कार्य मै निरोगधाम के माध्यम से गत दस वर्ष से करता आ रहा हू तथापि बच्चो के लिए सिर्फ़ स्वास्थ्य रक्षा के विषय में अलग से विधिवत् और युक्तियुक्त ढग से जानकारी देना आवश्यक प्रतीत हुआ क्योंकि निरोगधाम तो हर आयु वाले के लिए उपयोगी एक ऐसी पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका है जिसमें व्यापक स्तर पर स्वास्थ्य सम्बन्धी विविध पहलुओ पर सामग्री देनी होती है जो कि निरोगधाम की निश्चित परम्परा बन चुकी है। यद्यपि एक स्तम्भ 'किशोर जगत' के रूप में बच्चो के लिए भी निरोगधाम में प्रस्तुत किया जाता है लेकिन दो तीन पेज में आखिर कितनी जानकारी दी जा सकती है।

लिहाजा यह ज़रूरी प्रतीत हुआ कि बच्चो के लिए अलग से एक पुस्तक इस शैली में लिखी जाए जो इतनी सरल हो कि बच्चे भली भाति समझ सकें और इसे लिखते समय युवक युवतियो से प्राप्त पत्रो में प्रस्तुत समस्याओ को भी ध्यान में रखा जाए ताकि उनका उचित समाधान भी प्रस्तुत किया जा सके। यह विचार गत जनवरी ८८ में बना था और निरोगधाम के अप्रैल ८८ अक में इस पुस्तक के विषय में सूचना प्रकाशित कर दी गई थी। मेरा अनुमान था कि निरोगधाम की सम्पादकीय कार्य व्यस्तता के बावजूद इस पुस्तक को लिखने और छपाने का कार्य वर्ष ८८ के अन्त तक कर लिया जाएगा पर प्रभु को ऐसा मजूर न था। जुलाई ८८ अक से निरोगधाम की छपाई फाटा कम्पाजिग और आफसेट प्रिन्टिग पद्धति से शुरू हुई जो कि बिल्कुल नई पद्धति थी। इस पद्धति ने मेरी व्यस्तता पहले से भी ज्यादा और इतनी अधिक बढा दी कि म इस पुस्तक का लिखने का काम लगातार कर न सका और इस पुस्तक के प्रकाशन में अप्रत्याशित रूप से विलम्ब होता गया।

खर ता प्रिय बच्चो! अब यह पुस्तक आपके हाथो मे है। आप इस पढें इसे समझ और इसका बार बार अध्ययन मनन करें ता आपको ऐसी जानकारी प्राप्त हो जाएगी जा स्वास्थ्य की रक्षा करने रोगा से बचाव करने और न सिर्फ़ अपने शरीर का ही स्वस्थ व बलवान बनाये रखने में आपके लिए सहायक सिद्ध हागी बल्कि आपका मानसिक शक्ति स्मरण शक्ति, बौद्धिक शक्ति और सामान्य ज्ञान की क्षमता

को भी बढाने वाली सिद्ध होगी। आप एक बात हमेशा याद रखें कि अन्य सभी विषयो का ज्ञान प्राप्त करना जितना जरूरी है उससे भी ज्यादा जरूरी है स्वास्थ्य और शरीर विज्ञान के विषय का ज्ञान प्राप्त करना। यदि आप स्वास्थ्य और शरीर विज्ञान के विषय में अच्छे जानकार न होगे तो अनजाने ही ऐसी गलतियां करते रहेंगे कि रोगा के शिकार होते रहें और जो सुख, अच्छा स्वास्थ्य तथा बलवान शरीर होने पर ही भोगा जा सकता है उससे वचित रहें। यदि आप स्वास्थ्य और शरीर विज्ञान से अनभिज्ञ बने रहे तो यह हो सकता है कि आप बहुत बडे शिक्षाशास्त्री और विद्वान हो जाए, प्रोफेसर या इजीनियर हो जाए, बहुत बडे उद्योगपति या व्यवसायी हो जाए, लोकप्रिय राजनेता या अभिनेता बन जाए, बहुत बडे कलाकार बन जाए, एडवोकेट या जस्टिस बन जाए लेकिन जब भी कभी आपको जरा सी भी शारीरिक पीडा या व्याधि होगी तब इस मामले में आप कुछ जान समझ न सकेंगे कि यह क्या हा रहा है और क्यो हो रहा है। फिर आप चिकित्सक से पूछेंगे कि आपको हुआ क्या हे यानी हमें खुद अपने विषय में दूसरे से मालूम करना पडेगा कि हमें क्या हुआ है क्योकि हम तो अपने शरीर और स्वास्थ्य के विषय मं कुछ जानते ही नहीं हैं न? सिवाय इसके हम तब और क्या सोच सकेंगे कि या इलाही! यह माजरा क्या है? आखिर इस मर्ज की दवा क्या है?

आप अन्य विषयो का भी अध्ययन करें जो-जो विषय आपक कोर्स में हो उनका मन लगाकर अध्ययन करें यह जरूरी है बहुत जरूरी है पर ऐसा भी तो आप तभी कर सकेंगे जब आप मन से प्रसन्न तथा निर्विकार और शरीर से निरोग तथा बलवान होगे। एक कहावत है कि काया राखे धरम और पूजी राखे व्यवहार। यदि आपकी काया ही स्वस्थ न होगी तो आप कैसे कोई परिश्रम का काम कर पाएगे?

इसलिए यह बहुत जरूरी है कि आप अभी से अपने शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा के प्रति सतर्क रह सजग रहें और सक्रिय रहे। यह पुस्तक आपके लिए सिर्फ हेल्थ गार्ड याने स्वास्थ्यरक्षक ही नहीं बल्कि हेल्थ गाइड याने स्वास्थ्य निर्देशिका का भी काम देगी। इसे आप अपना हितैषी और मित्र समझें और इसमें दिये गये मार्गदर्शन का दृढता से पालन करें ताकि आपका भावी जीवन स्वस्थ सुखी समृद्ध और दीर्घायु हो सके। आप राष्ट्र के भावी नागरिक है और कल को आपके कन्धा पर आपका और आपके परिवार का ही नहीं बल्कि अपने राष्ट्र का भार भी आने वाला है। कोई भी राष्ट्र अच्छा मजबूत खुशहाल और विकसित तभी हो सकता हे जब उसके नागरिक भी अच्छे मजबूत खुशहाल और विकासशील प्रवत्ति के हा। ऐसा तभी हो सकता है जब व तन मन से स्वस्थ और बलवान हा। आप अच्छे आचार विचार ग्रहण करें और उचित आहार विहार का पालन करें यही प्रेरणा और मार्गदर्शन देने के लिए यह पुस्तक प्रस्तुत की गई है। इससे लाभ उठाइए। यहा सिर्फ इतना ही निवेदन करना था बाकी तो आप पुस्तक में पढेगे ही। मेरी शुभकामनाए आपके साथ हैं।

इन्दौर
२८ जुलाई १९८९

- शुभाकाक्षी
प्रेमदत्त पाण्डेय

प्रकाशक का निवेदन

लम्बी प्रतीक्षा के बाद आखिर यह पुस्तक आपके हाथो तक पहुच ही गई, इसका हमें बहुत हर्ष है। इसके प्रकाशन में विलम्ब होने पर अग्रिम रूप से दस रु भेज कर पुस्तक सुरक्षित कराने वाले स्नेही पाठको से हमें बार बार पूछताछ भरे पत्र मिलते रहे और बार बार हमें आश्वासन भरे पत्रोत्तर देने पडे पर इसके सिवाय कोई चारा न था क्योंकि इस पुस्तक के लेखक, सुप्रसिद्ध स्वास्थ्य पत्रिका 'निरोगधाम' के लिए लेख लिखने, सम्पादन एव प्रकाशन आदि के कार्य करने मे इतने ज्यादा व्यस्त रहते हैं कि अन्य किसी कार्य के लिए समय निकालना उनके लिए अत्यन्त कठिन होता है । इसी वजह से इस पुस्तक का लेखन कार्य बार बार रुकता रहा। बहरहाल देर से आये दुरुस्त आये अन्तत यह पुस्तक तैयार हो ही गई। किसी ने बिल्कुल सही कहा है - वक्त से पहले और मुक़द्दर से ज्यादा, न किसी को मिला है और न किसी को मिलेगा। हमने लाख चाहा पर इस पुस्तक को जल्दी प्रकाशित न कर सके। इस पुस्तक की प्रतीक्षा करने वाले उन हजारो पाठको से क्षमा याचना करने के लिए ही हमने यह निवेदन यहा प्रस्तुत करना ज़रूरी समझा जिन्हें हम पत्रोत्तर देने में असमर्थ रहे। हमारी याने निरोगधाम की नीति पाठको से हार्दिक स्नेह और आत्मीय सम्बन्ध रखने की रही है मात्र आर्थिक और व्यवसायिक नहीं इसीलिए हम छोटी से छोटी बात की भी चर्चा अपने पाठको स करन में हिचकिचाते नहीं है। क्योंकि व्यर्थ की ब्रनैती (Formality) और हवाबाज़ी (Glamorous pomp & show) करना हमारी नीति नहीं है।

बच्चा की मानसिकता, आवश्यकता और बौद्धिक स्तर का विशेष ध्यान रखते हुए यह पुस्तक बहुत सरल भाषा और सुगम शैली म लिखी गई है और सिर्फ उन्हीं मुद्दा पर ही प्रकाश डाला गया है जो किशोरावस्था पार करके नवयौवनवय (Adolescent age of teens) म प्रवेश करन वाले बच्चा याने नवयुवको एव नवयुवतिया के लिए उपयोगी और आवश्यक ह। ऐस अन्य मुद्दा का समावेश नहीं किया गया ह, जिनका जानना इस आयु में नहीं बल्कि विवाह के तुरन्त पहल या बाद में पूर्ण युवा होने पर जरूरी व उपयोगी होता ह। इस नीति के कारण यह पुस्तक इतनी

साफ सुथरी, अच्छी, उपयोगी, ज्ञानवर्द्धक और स्वास्थ्य रक्षा के विषय में उचित व हितकारी मार्गदर्शन देने में सक्षम बन गई है कि पिता अपने पुत्र को, माता अपनी पुत्री को बड़े भाई अपने छोटे भाई को, गुरु अपने शिष्य को और कोई भी हितैषी मित्र अपने मित्र को पढने के लिए देकर प्रसन्नता का अनुभव करेगा। यह पुस्तक मगल अवसरो पर भेंट में देने योग्य है।

हमारी हार्दिक कामना है कि हमारे महान देश भारत के नवयुवक और नवयुवतिया इस पुस्तक से लाभ उठाए और स्वय मन वचन कर्म से स्वस्थ रह कर न सिर्फ़ अपनी ही, बल्कि अपने महान देश की महान और गौरवशाली प्राचीन परम्पराओं की भी रक्षा करें उनका विकास करें और इस देश को एक स्वस्थ, मज़बूत, सगठित और प्रगतिशील राष्ट्र बनाने में अपना स्वस्थ एव सशक्त योगदान देने योग्य श्रेष्ठ नागरिक बनें। हमारी शुभकामना उनके साथ है।

हमारा यत्न यही अविराम।
हर घर बने निरोग धाम।।

इन्दौर
१५ अगस्त १९८९

– अशोक कुमार पाण्डेय
निरोगधाम प्रकाशन

विशेष सूचना

इस पुस्तक को पढते हुए यदि कोई जिज्ञासा आपके मन में उत्पन्न हो अथवा कोई बात आप ठीक से समझ न सकें तो अपनी जिज्ञासा सक्षेप में लिख कर तुरन्त निम्नलिखित पते पर भेज दें। आपकी जिज्ञासा का समाधान इस पुस्तक के आगामी सस्करण में परिशिष्ट के रूप में सम्मिलित करके प्रकाशित किया जाएगा क्योंकि हम चाहते हैं कि यह पुस्तक पाठकों को अधिक से अधिक जानकारी देने वाली सिद्ध हो सके। अपना पत्र इस पते पर तुरन्त भेजें -

हमारी जिज्ञासा C/o निरोगधाम प्रकाशन
११९ जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर म प्र ४५२ ००१

विषय सूची

सारे देश में लोकप्रिय पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

निरोगधाम

का

सक्षिप्त परिचय

यह एक ऐसी स्वास्थ्य पत्रिका है जो आपके लिए स्वास्थ्य रक्षक (गार्ड) और मार्गदर्शक (गाइड) की तरह आपको विभिन्न विषयो से सम्बन्धित कई तरह की जानकारिया देकर स्वास्थ्य की रक्षा करने रोगों से बचने और रोग हो जाए तो उससे निवृत्त होने के उपाय बताती है। *यह एक ऐसे हितैषी मित्र की तरह है जो सदैव आपके हित की ही बात करती है आपके हित के उपाय बताती है और आपके आनन्द मगल की कामना करती है।*

यह बात आप ठीक से ख्याल में ले लें कि स्वस्थ बने रहने के लिए शरीर का ही निरोग और बलवान होना पर्याप्त नहीं होता बल्कि मन और आत्मा का भी मन,

विक्षेप तथा आवरण से रहित होकर निर्विकार और पवित्र होना ज़रूरी होता है। अत यह पत्रिका सिर्फ शरीर के विषय में ही नहीं मन और आत्मा के विषय में भी आपसे चर्चा करती है क्योंकि मन से स्वस्थ निर्विकार और पवित्र रहने पर ही हमारा शरीर स्वस्थ और निरोग रह सकता है। *यही वजह है कि निरोगधाम में सिर्फ़ जड़ी बूटियो, नुस्खो और कायचिकित्सा के विवरण आदि ही नहीं बल्कि मन आत्मा इन्द्रियो, बुद्धि और नीति से सम्बन्धित विषयो पर भी सरल भाषा और रोचक शैली में काफ़ी सामग्री प्रस्तुत की जाती है।*

प्राय पत्रिका के हर पृष्ठ पर कोष्ठक (बाक्स) में जो विचार सूत्र दिये जाते है वे बहुत सारगर्भित संक्षिप्त और सरल भाषा में गहरी बात प्रस्तुत करने वाले होते हैं जिन्हें पढ़ कर आप अच्छे विचार करने की प्रेरणा और सामग्री प्राप्त कर सकते हैं ताकि आपकी विचारशीलता बौद्धिकता और जानकारी बढ सके। इन विचार सूत्रों को आप बार-बार पढ़ें इन पर मनन करें तो आपकी चिन्तनशक्ति बढ़ेगी बुद्धि तीव्र होगी और आपके सामान्य ज्ञान का विकास होगा जिससे आप दैनिक जीवन के आहार, विहार आचार विचार कार्य और कार्यक्रमों के बारे में उचित निर्णय ले सकेंगे जो कि आपको सफल सुखी और स्वस्थ जीवन जीने में सहायक सिद्ध होगा। *अच्छे विचारो से अच्छी विचारशीलता निर्मित होती है। अच्छी विचारशीलता से ही आचरण अच्छा होता है और अच्छे आचरण से मन व शरीर स्वस्थ रहते हैं।*

आपके शरीर और आपके परिवार के सभी सदस्यों के मानसिक शारीरिक और आत्मिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याओ के लिए सद्भावना और निष्ठा के साथ उचित विवरण प्रस्तुत करने की भरपूर कोशिश यह पत्रिका करती रहती है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए, कई स्थायी स्तम्भों के माध्यम से आपके लिए उपयोगी व हितकारी कई प्रकार की बातें सरल सुबोध और रोचक शैली में यह पत्रिका आपसे कहती है। आप इस पत्रिका को ध्यानपूर्वक पढ़ें इसका मनन करें और उपयोगी ज्ञान को यथाशक्ति ग्रहण करते रहें तो आपका कल्याण होगा। *इसका प्रत्येक अक एक मूल्यवान ग्रन्थ की तरह स्थायी रूप से उपयोगी और सम्हाल कर रखने योग्य है ताकि वक्त ज़रूरत जब तब आप इसके अको से मार्गदर्शन लेते रह सकें। आपका घर निरोगधाम बन सके इसके लिए आप यथाशक्ति प्रयत्न कर सकें यही इस पत्रिका की नीति है और यही इसको प्रकाशित करने का उद्देश्य है जैसा कि शास्त्र का कहना है*

सर्वे भवन्तु सुखिन सर्वे सन्तु निरामया।
अर्थात सब सुखी हो और सब निरोग रहे।

इस पुस्तक में जहा तहा ऐसे शब्द पढने को मिल सकते हैं जिनका अर्थ एव परिभाषा का ज्ञान न हो तो अर्थ समझने में बाधा पड़ सकती है। यूं तो यत्न यही किया गया है कि भाषा व शैली सरल तथा सुबोध रहे और प्राय क्लिष्ट शास्त्रीय शब्दो के अर्थ भी साथ के साथ दे दिये गये हैं फिर भी पाठको की सुविधा के लिए आयुर्वेद शास्त्र में प्रयुक्त किये जाने वाले कुछ शब्दो के अर्थ एव परिभाषायुक्त परिचय यहा प्रस्तुत किया जा रहा है। यह विवरण पुस्तक के अन्त में दिया जाने वाला था पर अन्तिम पृष्ठों में स्थान उपलब्ध न हो सका लिहाज़ा इसे पुस्तक के प्रारम्भ से पूर्व ही प्रस्तुत किया जा रहा है।

आयुर्वेदिक शास्त्र-शब्दार्थ एव परिभाषाए

दीपक – जो द्रव्य जठराग्नि को तो बढाए जिससे भूख खुलती है पर पाचन शक्ति न बढाए उसे दीपक कहते हैं – जैसे सौंफ। दीपन करना माने अग्नि तेज करना। **पाचक** – खाये हुए द्रव्य का पाचन तो कर पर दीपन न करे उसे पाचक कहते हैं जैसे नागकेसर। **आम** खाये हुए अन्न को आम कहते हैं और अन्ननलिका द्वारा अन्न जहा पहुचता है उस अग को आमाशय याने आम का स्थान कहा जाता है। इसी आम का पाचन होने पर रस रक्त आदि धातुए बनती हे। **ग्राही** – जो दीपन व पाचन दोनो कार्य कराये और अपने गुणों से जलीयाश को सुखा द उसे ग्राही कहते हैं जैसे साठ। **अनुलोमन** – नीचे की तरफ गति करना अपक्व मल को पका कर जा द्रव्य अधोगति द्वारा नीचे ले जाकर शरीर से बाहर कर दे उसे अनुलामक कहते है जैस छोटी हरड। **विलोमन** – ऊपर की ओर गति करना। वायु कुपित होकर ऊपर की आर चढता है इसे विलोमन कहते हैं। **विरेचक** – पके या अधपके मल को पतला करके दस्त द्वारा जा द्रव्य मल को बाहर कर दे उसे विरेचक कहते हैं जैस त्रिफला। **वामक** – कच्चे पित्त कफ या खाय हुए आहार को बलपूर्वक (उलटी द्वारा) वापिस मुख के द्वारा बाहर निकाल दे उस वामक कहते हैं जैस मैन फल। **स्निग्ध** चिकने सौम्य और स्नेहन करने वाले पदार्थ जैसे घी तैल आदि **गुरु** भारी पदार्थ जैसे अरबी। **लघु** हलक पदार्थ जैसे मूग। **रसायन** जो द्रव्य व्याधि और बुढापे को दूर रख कर शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति बढाए और धातुओं की वृद्धि करे जैस हरड, आवला आदि। **वाजीकरण** – शरीर में बल वीर्य की वृद्धि और कामशक्ति पैदा करना। जो पदार्थ वाजीकरण करते हे उन्हें वाजीकारक कहते हैं जैसे असगन्ध कौंच के बीज आदि। **त्रिकुट** – सोठ, पीपल काली मिर्च। **त्रिफला** – हरड बहेडा

आंवला। **धातुर्जात** - नागकेसर, तेजपात दालचीनी इलायची। **पंचकोल** - सोंठ पीपल पीपलामूल चित्रक चव्य। **लघु पंचमूल** - छोटी कटेरी बडी कटेरी शालपर्णी पृश्निपर्णी तथा गोखरु। **बृहत पंचमूल** - बिल्व गम्भारी अरणी पाटला स्योनाक। **पचांग** - पत्ते फूल बीज फल जड़। **काढा करना** - द्रव्य को पानी में इतना उबाला जाय कि पानी जल कर चौथाई भाग रह जाए तो इसे काढा करना कहते हैं। **भावना देना** - किसी द्रव्य के रस में उसी द्रव्य के चूर्ण को गीला करके सुखाना भावना देना है। जितनी भावना देना हो उतनी बार द्रव्य के रस में चूर्ण को गीला कर सुखाना चाहिए। **स्वरस** - किसी द्रव्य के रस को ही उसका रस याने स्वरस कहते है। **त्रिदोष** - वात पित्त कफ जब सामान्य स्थिति में हों तो धातु कहे जाते हैं और कुपित होने पर इन्हें दोष कहा जाता है। **सप्त धातु** - हमारे खाये हुए अन्न को पेट में जाने पर आम कहते हैं आम का उचित पाचन होने पर रस रक्त मांस मेद् (चर्बी) अस्थि (हड्डी) मज्जा और शुक्र ये सात धातु क्रमश बनती है। **सन्निपात** - जब तीनो दोष कुपित हो जाते है तब सन्निपात की स्थिति पैदा हो जाती है। **षड्रस** - पाचन करने के लिए रस सहायक होते हैं और ये रस छ होते हैं - मधुर लवण अम्ल तिक्त कटु और कषाय। **निदान** - किसी रोग के कारणों का पता चलाने और उसके लिए उचित चिकित्सा का निर्धारण करने का विचार करना 'निदान (डायग्नोसिस) कहलाता है। **शमन** - जो पदार्थ दोषो का शुद्ध नहीं करता समान दोषों को बढाए नहीं लेकिन कम या बढ हुए दोष को सम करे उसे शमन कहते हैं। **शुक्रल** - जो द्रव्य शरीर में वीर्य की वृद्धि करते हैं। **रूक्ष** - रूखे वातवर्द्धक और कफनाशक पदार्थ। **वृष्य** - घाव भरने वाला व पोषण करने वाला पदार्थ। **अतिसार** - बार बार पतले दस्त होना। **अर्श** - बवासीर। **अजीर्ण** - कब्ज बदहजमी। **पाण्डु** - पीलिया। **कास** - खासी। **श्वास रोग** - दमा। **विरेचक** - जुलाब। **विदाही** - जलन करने वाला। **शोथ** - सूजन। **व्रण** - घाव। **दाह** - मुह तालू गला सूखना ताप, गर्मी जलन। **प्रमेह** - २० प्रकार का होता है। दस प्रकार के प्रमेह कफ के ■ पित्त के और चार वात के। मधुमेह भी प्रमेह के अन्तर्गत एक मूत्र रोग है जिसमें शरीर का शर्करा व धातु मूत्र के साथ निकलती रहती है। **वातज** - वात से उत्पन्न होने वाला। **वातकारक** - वात बढाने वाला। **वातशामक** - वात (वायु) का शमन करने वाला। इसी प्रकार कफज कफ कारक व कफशामक एव पित्तज पित्तकारक और पित्त शामक का अर्थ समझ लें। **अनुभूत** - आजमाया हुआ। **परीक्षित** - परीक्षा किया हुआ। **शामक** - शमन करने वाला। **आहार** - खान पान **विहार** - रहन सहन। **साध्य** - इलाज के योग्य। **असाध्य** - लाइलाज। **कष्ट साध्य** - मुश्किल से इलाज होना। **क्वाथ** -काढ़ा। **कल्क** - लुगदी। **अनुपान** - जिस पदार्थ के साथ दवा दी जाए। **पथ्य** - ग्रहण करने योग्य आहार विहार। **अपथ्य** - त्यागने योग्य आहार विहार। **पथ्यापथ्य** - पथ्य एव अपथ्य। **व्याधि** - रोग या कष्ट। **प्रज्ञापराध** - जानबूझकर गलत काम करना। **संक्रमण** - छूत लगना (इन्फेक्शन) **कर्मज** - पिछले कर्मों के कारण होने वाला। **दशमूल** - शालपर्णी पृश्निपर्णी बड़ा कटेरा छोटा कटेरा गोखरु स्योनाक बेल अरणी गम्भारी और पाटला - इन दस जड़ों को दशमूल कहते हैं।

सर्वे भवन्तु सुखिन सर्वे सन्तु निरामया।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दु ख भाग्भवेत्।।

स्वास्थ्य रक्षक

ओ३म् तच्चक्षुर्देवहित पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्।
पश्येम शरद शत जीवेम शरद शत-श्रुणुयाम
शरद शत प्रब्रवाम शरद शतमदीना स्याम
शरद शत भूयश्च शरद शतात्।। -ऋग्वेद

हे जगत पिता सर्व व्यापक सर्वशक्तिमान अनादि अनन्त प्रभो! आप सब कुछ देखने वाले, विद्वानों और उपासकों का हित करने वाले शुद्ध और पवित्र हैं। आपकी कृपा से हम ऐसे स्वस्थ रहें कि सौ वर्ष तक देख सकें सौ वर्ष तक जीवित रह सकें सौ वर्ष तक सुनते रह सकें सौ वर्ष तक बोलते रह सकें। सौ वर्ष तक दीनता रहित और आत्मनिर्भर बने रह सकें और आपकी कृपा से यदि सम्भव हो सके तो सौ वर्ष से अधिक समय तक भी ऐसे ही स्वस्थ बने रहें।

विषय प्रवेश

इस पुस्तक का विषय है स्वास्थ्य की रक्षा करना इसीलिए इसका नाम स्वास्थ्य रक्षक रखा गया है। विषय को ठीक से जानने और समझने से पहले यह जान समझ लेना जरूरी है कि *यह स्वास्थ्य होता क्या है? याने स्वास्थ्य कहते किसे हैं जिसकी हमें रक्षा करनी है या कि करनी चाहिए।* 'स्वास्थ्य शब्द बहुत उपयुक्त और सारगर्भित शब्द है। अंग्रेजी का शब्द Health (हल्थ) स्वास्थ्य शब्द के पर्यायवाची अर्थ में प्रयोग किया जाता है लेकिन स्वास्थ्य का अर्थ सिर्फ Health नहीं होता। जैसे अंग्रेजी के शब्द डिजीज (Disease) का अर्थ सिर्फ रोग नहीं होता। रोग के लिए अंग्रेजी का शब्द illness अधिक उपयुक्त है। डिजीज शब्द अंग्रेजी के Dis और Ease से मिल कर बना है जिसका शाब्दिक सही अर्थ बे-चैन होना है असन्तुलित होना है विश्रामरहित और अस्वाभाविक होना है। इस स्थिति से विपरीत जो स्थिति होती है याने जिस स्थिति में चैन हो बेचैनी न हो मन और शरीर की स्थिति सन्तुलित हो असन्तुलित न हो विश्राममय हो विश्रामरहित न हो और स्वाभाविक हो अस्वाभाविक न हो *उसी स्थिति को स्वास्थ्य कहते है* क्योंकि स्वास्थ्य शब्द स्व और अवस्था से मिलकर बना है जैसे स्वभाव शब्द स्व और भाव से मिल कर बना है। स्वास्थ्य और स्वभाव एक ही अर्थ रखते हैं याने *जैसा हमें होना चाहिए उस भाव याने दशा में हमारा स्थित होना स्वभाव अथवा स्वास्थ्य कहा जाएगा और वैसा न होना अस्वाभाविक होने से अस्वास्थ्य कहा जाएगा याने 'अस्वस्थ होना कहा जाएगा।*

आप आप पत्ता कि जब हमारी मानसिक या शारीरिक स्थिति अस्वाभाविक होता है तब हम किस प्रकार स बाम हा जाते है यान जब मन के विचार और शरीर क त्रिदोष (वात पित कफ) असन्तुलित होत है तब किस प्रकार स रोग उत्पन्न होत हैं ? यदि हमारी शारीरिक और मानसिक स्थिति विश्राम की स्थिति में नहीं होती तो क्या नहीं होती आर हमार मन एव शरीर की स्थिति स्वाभाविक यान जैसी स्वस्थ होना चाहिए वैसा नहीं होती तो इसक क्या कारण होत हैं जो हमार स्वास्थ्य को नष्ट करके हम अस्वस्थ यान रोगी बना देते है ? *इन कारणों को समझना और इन्हें पैदा न होने देना ही स्वास्थ्य की रक्षा करना होता है* अपन मन और शरीर का रोग स बचा कर निरोग बनाये रखन क लिए आवश्यक एव उचित प्रयत्न करना ही स्वास्थ्य रक्षा करना होता है। मन को *स्वस्थ रखन के लिए किये जाने वाले प्रयत्नों को उचित आचार विचार करना और शरीर* को स्वस्थ रखने क लिए किये जाने वाल प्रयत्नों को उचित आहार विहार करना कहा जाता है क्योंकि मानसिक रूप स स्वस्थ रहन के लिए उचित आचार विचार तथा शारीरिक रूप स स्वस्थ रहने के लिए उचित आहार विहार का पालन करना परम आवश्यक होता है। इस स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक म इसी विषय म आपको उपयोगी जानकारी दी गई है। आप इस ध्यानपूर्वक पढ़ें बार बार पढ़ें इसकी गहराई स समझने की कोशिश कर और फिर *इसे पूरी सकल्पशक्ति के साथ अपने आचरण में ले लें तो आप मानसिक एव शारीरिक रूप से स्वस्थ तथा शक्तिशाली रह सकेंगे।*

स्वास्थ्य का महत्व

हम जीवन में जो कुछ भी करते हैं वह शरीर के बल पर ही करते हैं और आगे भी शरीर स्वस्थ और सबल रख पाएंगे तो ही कर सकेंगे क्योंकि हमारे जीवन की यात्रा हम इस शरीर रूपी वाहन म बैठ कर ही करते हैं। शरीर रूपी वाहन जितना मजबूत और बढ़िया रहेगा उतनी ही हमारी जीवन यात्रा मजेदार और लम्बी होगी। जैसे कमजोर और खटारा गाड़ी में यात्रा करना कष्टपूर्ण होता है वैसे ही कमजोर और रोगी शरीर क कारण हमारी जीवन यात्रा भी नाना प्रकार के दुखों एव बाधाओं स भर जाती है। *ऐसा न हो सके इसी के लिए हमे अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना होगी।* और यह प्रयत्न हम इसी किशोर आयु स ही शुरू कर दें तो ताकि अभी स हमारा शरीर निरोग और बलवान रह सके और हमारी जीवनयात्रा शुरू स सही सही दिशा म शुरू की जा सके। *इससे सबसे बड़ा लाभ यह होगा कि अभी से हमारी आदतें हमारी मनोवृत्ति हमारे विचार और सस्कार वैसी स्थिति में ढलने लगेंगे जैसी स्थिति स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए आवश्यक होती है।*

एक कहावत है - *काया राखे धरम और पूंजी राखे व्यवहार।* इसका अर्थ है कि यदि शरीर स्वस्थ और सशक्त होगा तो सभी कर्तव्यों का पालन किया जा सकेगा और पास म पूंजी होगी तो व्यवहार का पालन किया जा सकेगा। जैसे बिना पूंजी के

ठीक से व्यापार नहीं किया जा सकता वैसे ही बिना स्वास्थ्य के हम जीवन का ठीक से निर्वाह नहीं कर सकते। और यह स्वास्थ्य ऐसी वस्तु नहीं जो हम किसी से उधार माँग लें या बाजार से खरीद लें। *बाज़ार में दवाइयाँ मिलती है स्वास्थ्य कहीं नहीं मिलता।* चूंकि हमारे मन और शरीर की स्वाभाविक स्थिति में रहना ही स्वास्थ्य होता है इसलिए हमें स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए मन वचन कर्म से निरन्तर रूप से प्रयत्नशील रहना होगा। *इस प्रयत्नशीलता को ही स्वास्थ्य रक्षा करना कहते है।* स्वास्थ्य रक्षा करके ही हम निरोग रह सकते है। आयुर्वेद का कहना है -

हितकारी आहार विहार करने वाला, विचारपूर्वक काम करने वाला काम क्रोध आदि मानसिक वेगों में लिप्त न रहने वाला, दान देने वाला (उदार हृदय) सबको समान दृष्टि से देखने वाला (पक्षपात रहित) सत्य बोलने वाला, सहनशील और विद्वानों के बताये निर्देशों का पालन करने वाला व्यक्ति निरोग रहता है। (चरक संहिता शारीरस्थान २/४६)

इसलिए हम ऐसे प्रयत्न करने होंगे कि *जो रोग अभी उत्पन्न नहीं हुए है वे उत्पन्न ही न हो* क्योंकि बीमार पड़ कर इलाज करा कर फिर से स्वास्थ्य लाभ करने से तो *यही अच्छा है कि हम बीमार पड़ने से बचे* जैसा कि अंग्रेजी में कहावत है - Prevention is better than cure अर्थात् इलाज कराने की अपेक्षा बीमार होने से बचना ही अच्छा है। नीति में कहा भी है *कीचड़ में पैर डाल कर फिर धोने से तो यही अच्छा है कि पैर कीचड़ में डाला ही न जाए (हितोपदेश)।* बीमार पड़ने से बचने का प्रयास (Prevention) करना ही स्वास्थ्य की रक्षा करना है। इस पुस्तक का अध्ययन मनन करके स्वास्थ्य की रक्षा करने योग्य पर्याप्त जानकारी प्राप्त की जा सकती है इसलिए *किशोरावस्था के सभी लड़के लड़कियाँ एवं नवयुवक नवयुवतियों को इस पुस्तक का अध्ययन अवश्य करना चाहिए।* स्वास्थ्य रक्षा के महत्व पर इतनी चर्चा करने के बाद अब हम स्वास्थ्यरक्षक जानकारी देना शुरू करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य

प्रिय बच्चो! शारीरिक स्वास्थ्य की अपेक्षा आपको मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी होगी क्योंकि शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिये मानसिक रूप से स्वस्थ रहना बहुत जरूरी होता है। यूं तो अंग्रेज़ी में कहा गया है कि Sound mind in a sound body अर्थात् यदि शरीर स्वस्थ हो तो मन भी भलाचंगा रहता है पर इसका कुल मतलब इतना ही है कि यदि आपका शरीर रोगी होगा तो मन भी बेचैन रहेगा। *हमारा मतलब दूसरा है कि यदि आप मानसिक रूप से अस्वस्थ रहेंगे याने आपके मन में बुरे विचार रहेंगे तो आपका आचरण भी बुरा हो जाएगा और जब आचरण बुरा होगा तो देर सबेर आपका स्वास्थ्य भी खराब हो जाएगा।* मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए हमें मन के विषय में जानकारी प्राप्त करनी होगी मन के कार्यकलाप को समझना होगा

मन की शक्ति और क्षमता को जानना होगा ताकि मन को स्वस्थ रखने के लिए उचित एवं आवश्यक प्रयत्न करने के प्रति हम सतर्क और सचेष्ट बने रह सकें। मन में बुरे और प्रकृति विरुद्ध विचारों का होना मन की अस्वस्थ स्थिति होती है और अच्छे एवं प्रकृति के अनुकूल विचारों का होना मन की स्वस्थ स्थिति होता है।

आयुर्वेद के अनुसार मन को अणु और एक माना गया है याने मन अनेक नहीं है हालांकि हमें लगता ऐसा ही है कि मन एक से ज्यादा होते हैं क्योंकि एक मन ऐसा कहता है तो दूसरा मन वैसा कहता है। यह जो मन के विभिन्न रूप मालूम पड़ते हैं वे दरअसल विचारों के कारण मालूम पड़ते हैं जैसे हम समुद्र की लहरों को देखकर यह कहें कि समुद्र एक नहीं अनेक हैं। लहरें समुद्र से ही उठती हैं पर वे समुद्र नहीं होतीं समुद्र का हिस्सा होती हैं जो थोड़ी देर के लिए उठती हैं और गायब हो जाती हैं। इसी प्रकार हमारे विचार ही मन नहीं होते बल्कि विचार करने की जो क्षमता होती है विचार का जो प्रवाह होता है याने लगातार जो विचार चलते रहते हैं इस विचारशीलता का नाम मन है। इन विचारों के कारण ही मन चंचल मालूम देता है इसीलिए मन को चंचल और चलायमान कहा जाता है। *मन को एक विचार पर रोकने और केन्द्रित रखने को एकाग्रता और विचारों से रहित कर देने को ही ध्यान कहते हैं।*

मन में नाना प्रकार की कल्पनाएं उठा करती हैं। जो कल्पना उठती है और मिट जाती है उसका हमारे मन मस्तिष्क पर कोई *असर बाकी नहीं रहता।* जो कल्पना बार बार उठती है वह *विचार बन जाती है।* जब कोई विचार बार बार आता है, जमता है और मजबूत हो जाता है तब *वह संकल्प बन जाता है।* संकल्प जब हमारे आचरण में आता है, एक्शन में आता है तब कृत्य याने *कर्म बन जाता है* कर्म हमारा *आचरण बनाते हैं* और यह कर्म ही जब फलित होता है याने फल देता है तब *प्रारब्ध याने भाग्य कहलाता है।* इस प्रकार हम कल्पना से भाग्य तक के सिलसिले को जान समझ सकते हैं याने *कल्पना आरम्भ है और प्रारब्ध अन्त है।* इससे सिद्ध होता है कि हम जो परिणाम भोगते हैं या जो भी हमारा भाग्य होता है वह हमारे ही कर्मों का फल होता है। कर्म हमारे विचारों के अनुसार होते हैं और विचारों का सम्बन्ध एवं आधार हमारा मन होता है। *इस प्रकार मन इन सबका मूलाधार सिद्ध होता है।*

हमारे शरीर को पार्थिव शरीर कहते हैं क्योंकि यदि इसमें से आत्मा निकल जाए तो यह शरीर जड़ हो जाता है, बेजान हो जाता है। आत्मा याने जीवात्मा के कारण ही यह शरीर चेतन और क्रियाशील रहता है। *आत्मा स्वयं शरीर से काम नहीं कराती बल्कि आत्मा की शक्ति से यह मन ही शरीर से काम कराता है।* याने आप जो भी विचार करते हैं वह मन की इच्छा से और आदेश से करते हैं और मन को ऐसी इच्छा करने की शक्ति आत्मा से मिलती है इसीलिए जब शरीर से आत्मा निकल जाती है याने किसी व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है तो उसके शरीर में मन भी नहीं रहता।

आत्मा के विषय में विशेष गहरी चर्चा करना इस पुस्तक के विषय से बाहर है इसलिए हम इतना इशारा करके सिर्फ मन के ही विषय में चर्चा करेंगे। आत्मा के विषय में इतना संकेत करना इसलिए ज़रूरी था ताकि आप इतना जान समझ लें कि मन को

कार्य करन की शक्ति जीवात्मा से मिलती है। यदि आत्मा न हा ता मन भी नहीं हा सकता आर मन के बिना कोई विचार एव काम नहीं हा सकता। जीवात्मा एक निराकार तथा अत्यन्त सूक्ष्म शक्ति का नाम ह जो शरीर म रह कर मन के द्वारा शरार से कार्य कराती रहती ह। चूंकि आत्मा निराकार है इसलिए दिखाई नहीं देती और इसीलिए जिन साधना स वह काम लती हे व साधन भी दिखाई नहीं देते। इन साधनो को करण कहत हं। य करण चार हात हं अत इन्हे अन्त करण चतुष्टय याने चार करण कहा जाता है। सक्षप में इनका परिचय इस प्रकार ह -

(१) मन (२) बुद्धि (३) अहकार और (४) चित्त - ये चारो अन्त करण चतुष्टय' कहे जाते हैं।

मन

मन क विषय मं आयुर्वद का कहना ह- आत्मा इन्द्रिया और विषय इन तीना का सयाग होने पर जब मन भी इनक साथ सयाग करता ह तब ही हम किसी प्रकार का ज्ञान हाता ह। *यदि इन तीना क साथ मन का सयोग न हो तो ज्ञान नहीं हाता।* इस तरह ज्ञान का हाना या न हाना मन का लक्षण ह।

इन्द्रिया और विषय किस कहत ह जरा इस समझ ल। हमारा मन [illegible] अगा स ज्ञान प्राप्त करता ह उन्ह ज्ञानन्द्रिया आर जिनस कम करता [illegible] कहते हैं। ज्ञानन्द्रिया आर कर्मन्द्रिया पाच पाच हाता ह। आख जाभ [illegible] त्वचा य पाच ज्ञानेन्द्रिया तथा हाथ पर वाणा लिग आर गुदा [illegible] हाती हैं। इनका अलग अलग विवरण इस प्रकार है

ज्ञानेन्द्रियां

इन्द्रियमिन्द्र लिगम् - क अनुसार [illegible] (ज्ञान) कराए उसे इन्द्रिय कहत है। हमं इन [illegible] चक्षु *श्रोत्र घ्राण रसन स्पर्शनमिति पचन्द्रि*[illegible] (दखना) श्रोत्र (सुनना) घ्राण [illegible] (स्पर्श का अनुभव करना)। य पाचा [illegible] इन पाचा शक्तिया क [illegible]

पचन्द्रियाधिष्ठानानि [illegible] नाक जाभ और त्वचा [illegible] है जो स्थूल [illegible]

● औषधियों में गिलोय उत्तम है, धनसम्पदाओं में विद्या उत्तम है, सब सुखों में स्वास्थ्य सुख उत्तम है, सब अंगों में उत्तम अंग सिर है, सभी इन्द्रियों में उत्तम इन्द्रिय नेत्र है, सभी तृप्तियों में आहार की तृप्ति उत्तम है, सभी स्त्रियों में माता का स्थान उत्तम है, संरक्षकों में पिता का और देवताओं में गुरु का स्थान उत्तम है, सब गुणों में शील, पुष्पों में कमल और फलों में नारियल उत्तम है, सब दानों में विद्या दान उत्तम है, सब कार्यों में सेवा कार्य उत्तम है और सब कर्मों एवं कर्तव्यों का पालन करता हुआ निष्काम भाव रखने वाला सर्वोत्तम है।

इससे सिर्फ आंख बिगड़ती है, उसमें देखने की जो शक्ति होती है वह नहीं बिगड़ती। इस शक्ति को ही तो चक्षु इन्द्रिय कहते हैं। इसी प्रकार कान बिगड़ते हैं पर श्रोत्र इन्द्रिय बिगड़ती नहीं होती। नाक बिगड़ती है पर घ्राण इन्द्रिय बिगड़ती नहीं होती। जीभ बिगड़ती है पर रसन इन्द्रिय बिगड़ती नहीं होती। त्वचा बिगड़ती है पर स्पर्शन इन्द्रिय बिगड़ती नहीं होती।

प्रत्येक इन्द्रिय का अपना अपना विषय है यथा ***पंचेन्द्रियार्था शब्द स्पर्श रूप रस गन्धा*** अर्थात् कान का विषय शब्द यानि ध्वनि, त्वचा का विषय स्पर्श, आंखों का विषय रूप यानि दृश्य, जीभ का विषय रस यानि स्वाद और नासिका का विषय गन्ध है। अब आप इन्द्रियों और विषयों को भलीभांति समझ गये होंगे।

लगे हाथ एक जानकारी और दे दें कि इन्द्रियों के इन पांचों विषयों का सम्बन्ध पांच महातत्वों से रहता है। ये पांच महातत्व इस प्रकार हैं ***पंचेन्द्रियद्रव्याणि खं वायुर्ज्योतिरापो भूरिति*** अर्थात् आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथिवी, ये पांच महातत्व हैं जिन्हें पंचतत्व या पंचभूत भी कहा जाता है। इनका जिन इन्द्रियों एवं इनके विषयों से जो सम्बन्ध है उसका विवरण इस प्रकार है

कान का विषय शब्द है, इसका सम्बन्ध आकाश से रहता है क्योंकि आकाश न हो तो शब्द या ध्वनि गति नहीं कर सकता, सुन नहीं सकता। त्वचा का विषय स्पर्श है इसका सम्बन्ध वायु से रहता है, आंखों का विषय रूप (दृश्य) है इसका सम्बन्ध अग्नि (प्रकाश) से है क्योंकि प्रकाश न हो तो आंख देख नहीं सकती। जीभ का विषय रस (स्वाद) है और इसका सम्बन्ध जल से है तथा नाक का विषय गन्ध है और इसका सम्बन्ध पृथिवी से रहता है।

● सत्य से मन शुद्ध होता है, जल से शरीर शुद्ध होता है, ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है, तप से आत्मा शुद्ध होती है, कांसे का बर्तन राख से और तांबे का बर्तन खटाई से मांजने पर शुद्ध होता है, सोना आग से तपाने पर शुद्ध होता है, स्त्री मासिक धर्म हो जाने पर शुद्ध होती है, बहता हुआ रहने से नदी का जल शुद्ध होता है, धर्म का पालन करने से आचरण शुद्ध होता है तथा ईश्वर के प्रति आस्था, श्रद्धाभाव और समर्पण की भावना रख कर शुभ कर्म करने से यह पूरा जीवन शुद्ध होता है।

आपकी सुविधा के लिए यहां एक चार्ट प्रस्तुत कर रहे हैं ताकि आप पूरे विवरण को एक ही नजर में देख सकें –

इन्द्रिय पंच-पंचक (Five Pentads of Senses)

पंच इन्द्रिय Five Senses	पंच इन्द्रिय द्रव्य Five Senses Materials	पंच इन्द्रिय अधिष्ठान Five Senses Organs	पंच इन्द्रिय अर्थ Five Sense Objects	पंच इन्द्रिय बुद्धि Five Sense Perceptions
१ श्रोत्र Hearing	ख (आकाश) Ether	कान (दो कान) Ears	शब्द Sound	श्रोत्र बुद्धि Hearing Centre in Brain
२ स्पर्शन Touching	वायु Air	त्वचा Skin	स्पर्श Touch	स्पर्शन बुद्धि Touch Centre in Brain
३ चक्षु Vision	ज्योति (अग्नि) Light	अक्षि (दो नेत्र) Eyes	रूप Shape	चक्षुबुद्धि Visual Centre in Brain
४ रसन Tasting	अप (जल) Water	जीभ Tongue	रस Taste	रसन बुद्धि Taste Centre in Brain
५ घ्राण Smelling	भू (पृथिवी) Earth	नासिका (नाक) Nose	गन्ध Smell	घ्राणबुद्धि Smell Centre in Brain

टिप्पणी – अंग्रेजी भाषा में तत्सम का अभाव है जैसे ब्रह्मचर्य धर्म लज्जा, आकाश वायु आदि अनेक शब्दों के तत्सम शब्द अंग्रेजी में नहीं मिलते। आयुर्वेदिक विद्वानों को आकाश के लिए Ether वायु के लिए Air ज्योति के लिए Light आदि शब्द मान्य नहीं है फिर भी आप को थोड़ा इशारा मिल सके इस ख्याल से हमने अंग्रेजी के शब्द लिख दिये है।

पंच कर्मेन्द्रियों का विवरण ज्ञानेन्द्रियों की तरह सूक्ष्म और विस्तृत नहीं है क्योंकि कर्मेन्द्रियों की गतिविधि ज्ञानेन्द्रियों की तरह व्यापक और विविध प्रकार की नहीं होती। पंचकर्मेन्द्रियों के विषय में संक्षिप्त जानकारी इस प्रकार है

(१) हाथ (२) पैर (३) वाणी (४) लिंग और (५) गुदा।

आप इन पांचों कर्मेन्द्रियों के कार्यों से परिचित ही हैं। इनमें से दो इन्द्रियों के विषय में एक खास बात बताना जरूरी है। ये दो इन्द्रियां हैं वाणी और लिंग।

वाणी याने बोलने का काम करने वाली जीभ कर्मेन्द्रिय भी है और ज्ञानेन्द्रिय भी क्योंकि होठों और दांतों के सहयोग से जुड़ी जीभ बोलने का काम करने से कर्मेन्द्रिय है वहां यह स्वाद को चखने का काम करने से ज्ञानेन्द्रिय भी है।

प्रकृति ने इस एक ही इन्द्रिय को दो काम करने की ज़िम्मेदारा का भार बहुत साच समझ कर सौपा है ताकि यह किसी भी दिशा में अति न कर सके क्याकि न ता ज्यादा बालकर कर्मेन्द्रिय के रूप में इसके प्रयोग में अति करना अच्छा हाता है और न ही ज्ञानेन्द्रिय क रूप म स्वाद के मामल में इसका अति प्रयाग करना हा अच्छा हाताहै। *प्रकृति चाहती है कि हम वाणी और रसना के रूप में जीभ का उपयोग सीमित और सन्तुलित ढग से करे।* क्योंकि न तो ज्यादा बकजक करना अच्छा होता ह और न कटु और गन्दे शब्द बोलना अच्छा हाता हे इसी प्रकार अच्छे स्वाद क लाभ म खानपान म अति करना भी अच्छा नहीं हाता। हमको अपनी जीभ वश म रखना चाहिए। बोलन म जीभ का दुरुपयाग करने स हमारा व्यवहार खराब हाता है सम्बन्ध खराब हाते हैं प्रतिष्ठा नष्ट होता है वैर भाव बढता ह लडाई झगड हात ह आर हमार आचार विचार का नाश होता है। खाने पीने मे जीभ का दुरुपयाग करन से हमारा शरीर आर स्वास्थ्य का नाश हाता है। हम अच्छे चटपटे स्वाद के लालच म खाने पीन म अति कर जाते हैं क्याकि यह भूल जात हैं कि *स्वाद का मज़ा ता सिर्फ दो इच की जीभ को ही आता ह पर इसका दुष्परिणाम पूरे शरीर को भोगना पडता है।* इस विषय म एक कहावत है कि जीभ कहे वाह मजा आ गया ता गला पूछ क्या है पट जवाब दे कि कुछ नहीं। इस कहावत का भी यही मतलब ह स्वाद का आनन्द सिर्फ जाभ पर हा मालूम दता ह बाकी पट म जाकर सब बराबर हा जाता है। बात सिर्फ खान म ही अति करन की नही है बल्कि ऐसे व्यजनों का भी खाने की है जिन्हें *सिर्फ स्वाद का मज़ा लेने के लिए खाया जाता है बार बार खाया जाता है और जी भरकर खाया जाता है।* आजकल टी वी पर कई प्रकार क खाद्य पय पदार्थो क विज्ञापन दिखाय जात हैं । *ऐसे पदार्थो के मज़ेदार स्वाद की जम कर तारीफ की जाती है जिससे बच्चो के मन मे खाने पीने की इन वस्तुओं को पाने की लालसा पैदा होती है और वे इनका सेवन करन लगते ह।* इन्द्रियों के उपयोग में अति करने की आदत जीवन भर दुख दता है। *यह रहस्य आप अभी से ध्यान में रखें* और किसी भी मामल म अति न करें ता आप जावन भर सुखी आर स्वस्थ रह सकेंगे। *इस बात को पत्थर की लकीर समझें।* इन्द्रियों के मामले में कुछ खास बात आप समझ लें।

आखों स आप खूब सुन्दर सुन्दर दृश्य दखकर आनन्दित हों कानों से खूब मधुर स्वर राग रागनियां अच्छी बातें सुनें और प्रसन्न हा नाक से मन पसन्द सुगन्ध युक्त वायु का सूघकर चित को प्रसन्न करें ता न ता काई मूल्य चुकाना पडता है और न इस पर किसी प्रकार की पाबन्दी हा सकती ह पर रसनेन्द्रिय यानि जाभ का प्रयाग करन के लिए मूल्य भी चुकाना पड़ता है आर इसकी सीमा का भी ध्यान रखना जरूरी हाता है। *आज अधिकतर बीमारिया इसीलिए हो रही हैं कि लोग जीभ का प्रयोग करने में मर्यादा और औचित्य का ध्यान नहीं रखत। स्वाद के मज़े मे मर्ज़ का भूलना मूर्खता है।*

यह बडे मज की बात है कि जैसे रसना (जीभ) और वाणी का काम एक जाभ ही करती है,वैसे ही गुप्त इन्द्रिय (पुरुष की लिगन्द्रिय आर स्त्री की यानि) भी मूत्र विसर्जन और सन्तानोत्पत्ति करना - दानों काम करती है। जैसे जीभ वाणी क रूप में

● विद्या, वीरता, बुद्धि, साहस, शक्ति और धैर्य - ये सभी गुण मनुष्य के सच्चे और स्वाभाविक मित्र होते हैं अत इनका साथ कभी नहीं छोना चाहिए क्योंकि यदि इनको साथ रखा जाए और इनसे मदद ली जाए तो मनुष्य आपातकाल में भी मुसीबतों का सामना कर सकता है और विपत्ति को दूर भगा सकता है। ये सभी मित्र आपातकाल में सच्चे सहयोगी सिद्ध होते हैं। जो इनका साथ नहीं छोड़ता वह कभी भी असफल नहीं हाता।

बोलने का काम करने वाली कर्मेन्द्रिय और स्वाद चखने का काम करने वाली ज्ञानेन्द्रिय भी है उसी प्रकार यह गुप्त इन्द्रिय मूत्रेन्द्रिय भी है और भोगन्द्रिय भी। *अब यह रहस्य समझ ले कि यदि परमात्मा चाहता तो दोनों कामो के लिए अलग-अलग दो इन्द्रिया (अग) बना देता* लेकिन ऐसा न करके उसन दार्ना कामों के लिए एक ही इन्द्रिय बनाकर यह इशारा किया है कि इन दोनों इन्द्रियों *जीभ और गुप्त इन्द्रिय से अधिक काम नहीं लेना चाहिए।* जब किसी की कार्यक्षमता दो भागों म बट जाएगी तो वह दानो भागों में उतना काम नहीं कर सकेगा जितना अविभाजित हाकर एक ही भाग का काम करते हुए करता। *प्रकृति ने ऐसा सिस्टम रखा है तो इसके पीछे ज़रूर कोई महत्वपूर्ण कारण होगा* हमारी दसों इन्द्रियों म स सिर्फ इन दो इन्द्रियों की हो स्थिति प्रकृति ने ऐसी क्यों रखी है। इसे जरा समझें क्योंकि *यह आपके पूरे जीवन को प्रभावित करने वाला मुद्दा है।*

पहल जीभ क मामले को समझ ल। जीभ का प्रयोग वाणी क रूप में जितना किया जाता है या किया जा सकता है उतना रसना (स्वादेन्द्रिय) क रूप म न ता क्रिया जाता है और न किया हा जा सकता है। *किया जाना चाहिए भी नहीं।* आप जितना बालत हैं जितनी बार और जितनी देर तक बोलवे हैं या बोल सकते हैं उतना या उतनी जार या उतनी दर तक खाते नहीं रह सकते याने स्वाद लेने क लिए जीभ का उपयाग करत नहीं रह सकते। यदि आपको कोई स्वादिष्ट व्यजन पसन्द है ता आप उसके स्वाद का आनन्द लेने क लिए उसे लगातार खाते तो रह नहीं सकते जबकि आप घण्टों गपशप कर सकते हैं। हालाकि फालतू बातें करना और ज्यादा बकबक करना अच्छा नहीं होता क्योंकि शक्ति तो इसमें भी खर्च होती है लेकिन इतनी मात्रा म नहीं हाती कि हमें इसका पता चल सके। *इसका पता तो तब चलता है जब कोई रोगी होता है और डॉक्टर उसे बोलने के लिए मना करता है।*

ता आप खान पाने के मामले म याने स्वाद लन के लिए जाभ का प्रयोग उतनी मात्रा म नहीं कर सकते जितनी मात्रा म वाणी के रूप में कर सकते हैं । अगर मनमानी करके करते भी है ता पहले अपच हागी फिर कब्ज याने मलावरोध हागा जिससे मल कुपित होगा और अनक व्याधिया पैदा हा जाएगी । आयुर्वेद ने चेतावनी द रखा है - *सर्वपामेव रोगाणा निदान कुपिता मला* (अष्टाग हृदय) यान मल के कुपित होन पर कइ प्रकार क राग उत्पन्न होने लगते हैं और यह सब महज जाभ के चटोरेपन तथा

खानपान में उचित सन्तुलन न रखने की वजह से ही होगा लिहाजा यह ज़रूरी है कि *जीभ को वश में रखा जाए।* प्रकृति ने इसे ३२ दांतों के बीच में रख कर यह इशारा किया है कि *इसे सन्तुलित और नियंत्रित रखा जाए वरना दांतों के बीच में आई कि कटी । यही सन्तुलन खाने और बोलने के मामले में रखना ज़रूरी है।*

अब दूसरी इन्द्रिय यानी गुप्त इन्द्रिय के विषय में ज़रा समझ लें। जीभ की तरह इस इन्द्रिय पर भी प्रकृति ने दो कामों का भार डाल रखा है। जैसे जीभ का प्रयोग रसना (स्वाद इन्द्रिय) की अपेक्षा वाणी के रूप में अधिक होता है उसी प्रकार गुप्त इन्द्रिय का प्रयोग भोगेन्द्रिय यानी यौनांग के रूप की अपेक्षा मूत्रेन्द्रिय अर्थात मूत्र विसर्जन करने वाले अंग के रूप में अधिक होता है। लेकिन जैसे ज्यादा बकबक करना अच्छा नहीं होता वैसे ही ज्यादा मूत्र विसर्जन करना (मूत्र विसर्जन करना यानी पेशाब करना) भी अच्छा नहीं होता बल्कि एक प्रकार का रोग ही होता है जिसे बहुमूत्र रोग कहते हैं। और यौनांग के रूप में तो इतना प्रयोग करना भी उचित नहीं जितना जितना मूत्रेन्द्रिय के रूप में किया जाता है क्योंकि यौनांग के रूप में प्रयोग करने पर इससे वीर्य निकलता है और प्रकृति ने ऐसी पाबन्दी लगा रखी है कि आप जल्दी जल्दी वीर्य न निकाल सकें *जो इस बात का इशारा है कि इस काम को जल्दी-जल्दी, बार-बार और अतिरेक (ज्यादती) पूर्वक नहीं करना चाहिए।* वीर्य क्या होता है और किस तरह और क्यों निकलता है इसके विषय में आप आगे पढ़ सकेंगे। अभी तो आप इतना समझ लें कि बार बार वीर्य निकालना बहुत हानिकारक और आगे चल कर स्वास्थ्य का नाश करने वाला सिद्ध होता है। प्रकृति ने इस मामले में ऐसा सिस्टम रखा है कि आप अपनी क्षमता और शक्ति की रक्षा करते हुए उचित व सीमित मात्रा में ही इस इन्द्रिय का प्रयोग भोगेन्द्रिय यानी यौनांग के रूप में आवश्यक होने पर ही करें। *जो लोग प्रकृति के विरुद्ध आचरण करके मनमाने ढंग से अपनी शक्ति की फिज़ूलखर्ची करते हैं वे ही रोगी कमज़ोर और दुखी होते हैं।*

साफ सुथरी और सीधी सी बात यह है कि प्रकृति के नियमों का पालन करना अच्छा और न करना बुरा होता है। जैसे जब तक आप कोई गैरकानूनी काम यानी जुर्म नहीं करते अर्थात कानून का पालन करते हैं तब तक आपको पुलिस अदालत और जेल से दूर का भी वास्ता नहीं रहता न इनसे कोई भय रहता है पर अगर आप कानून तोड़ते हैं गैरकानूनी काम करते हैं और कानून का पालन नहीं करते तो आप कानून की पकड़ और सजा से बच नहीं सकेंगे। थोड़ी देर भले ही लग सकती है पर चूंकि कानून के हाथ बहुत लम्बे और ताकतवर होते हैं लिहाजा देर सबेर आप कानून के फन्दे में फंस ही जाएंगे और अपने कुकर्मों की सजा पाएंगे । तब आप यह न कह सकेंगे कि आपको पता नहीं था कि आपने जो किया वह काम गैरकानूनी था जैसा नियम है – Ignorance of law is no excuse यानी कानून का न जानना माफी के लिए दलील नहीं हो सकता। *आप यह कह कर छूट नहीं सकते कि आप नहीं जानते थे कि आप गैरकानूनी काम कर रहे हैं।*

● ससार में प्रमुख सुख सात माने गये है। पहला सुख निरोगी काया होना दूसरा सुख पर्याप्त आय होना, तीसरा सुख मधुरभाषिणी पतिव्रता पत्नी, चौथा सुख आज्ञाकारी बुद्धिमान पुत्र पाचवा सुख अच्छी विद्या का ज्ञान होना छठा सुख अच्छा आवास और सातवा सुख अच्छे लोगो का साथ मिलना - य सातो सुख शुभ कार्य करन वाले भाग्यशाली को ही उपलब्ध होते है इसलिए परोपकार और शुभ कम करना चाहिए।

फिर इन्सानी अदालत म ता आप घपलेबाजी कर भी सकते ह और दाषी होत हुए भी वकालत क बल पर बइज्जत बरी हो सक्त हैं पर *प्रकति क साथ आप घपलेबाजी नहीं कर सकते।* आप खुद को धोखा दे सकते हैं दुनिया को धोखा द सकते हैं पर *दुनिया को बनाने वाले परमात्मा को धोका नहीं दे सकते उसके नियमो को नहीं तोड सकते।* यह ता हा सकता है कि आप प्रकृति के नियमो का पालन न कर पर यह नहीं हा सकता कि आप मनचाहे ढग से प्रकृति क नियमो का बदल सकें और अपने मनमाफिक ढग मे नियमो का ताड कर याने उनका पालन न करके भी दण्ड पाने से बच सक। *ईश्वर की व्यवस्था याने प्रकति के मामलो में न तो रिश्वत से काम चल सकता है और न किसी पौवे की सिफ़ारिश से ही काम चल सकता है।* वहा ता सिर्फ एक ही तरीका काम म लिया जा सकता हे कि आप प्रकृति के नियमो का ठीक ठीक पालन करत रहें। *वे नियम क्या हैं जो आपके स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए आपको पालन करने होगे यह आप इस पुस्तक को पढ कर जान लेंगे।*

एक बात इन्द्रियो के विषय म और कह कर हम अपने विषय मन की चर्चा पर वही वापिस लौट चलेंगे जहा से आपको इन्द्रियो ओर इनके विषयो का मतलब समझाने क लिए हमने मन के विषय में की जा रही चर्चा छोडी थी।

हमारी इन्द्रियो को स्वस्थ रखने के लिए यह ज़रूरी है कि इनका सदुपयोग किया जाए दुरुपयोग नहीं। यह काम मन का ह इसलिए हम इस अध्याय म मन के विषय म विस्तार स आपको बहुत सारी जानकारी दग। फिलहाल ता इतना ही कहना काफी है कि आप अभी स अपना स्वभाव ऐसा बनाए अपनी आदतें ऐसा डालें कि आप नियमो का पालन करने के लिए न सिर्फ खुशी खुशी राजी हो रहा कर बल्कि प्रकति के नियमो क अनुसार ही अपनी इन्द्रियो का उपयोग करन क अभ्यस्त भी हो जाए। *याद रखें! नियम मे बडी शक्ति होती है बल्कि यह कहना ज्यादा ठीक होगा कि शक्ति नियम मे ही होती है।* एक मशीन क सब कल पुर्जे नियम स लगाय जाते ह इसलिए उसमें शक्ति होता ह और वह मशीन काम करती ह In order रहती है वरना नहीं रह सक्ती। किसी मशीन का एक पुर्जा या वायरिंग का तार हटा दिया जाए या बेकार कर दिया जाए *तो उस मशीन का नियम भग हो जाएगा और मशीन ठप्प हो जाएगी बन्द हो जाएगी।* चाह कितनी हा कीमती और बढ़िया कार हा अगर उसका बोनट खोल कर

इंजिन में गड़बड़ कर दी जाए तो वह कार स्टार्ट न हो सकेगी। ज़रा सी बेटरी ही डाउन हो जाए तो कार को धक्का परेड करना पड़ता है तब जाकर कहीं वह कार स्टार्ट होता है। *हम भी यदि नियमों का पालन नहीं करेंगे नियम भंग करेंगे और अपनी शक्ति को डाउन एवं डिस्चार्ज रखेंगे तो इलाज के लिए धक्के खाते फिरेंगे क्योंकि अनियमितता हमें रोगी बना देगी* और जो पैसा हम अच्छा खान पीने और पहनने ओढ़ने पर खर्च कर सकते थे वह पैसा हमारे इलाज पर खर्च हुआ करेगा। एक कहावत है – *या ठगाए रोगी या ठगाए भोगी।* भोगी ही रोगी होता है तो एक ही व्यक्ति भोगी और रोगी - दोनों हो जाता है यानि *करेला और नीम चढ़ा।* फिर पानी की तरह पैसा बहाना पड़ता है इलाज पर क्योंकि ऐसे लोगों से चिकित्सक भी खूब पैसा खींचते हैं।

हमें दसों इन्द्रियों का ठीक ठीक उपयोग करते हुए भी इन दो इन्द्रियों के उपयोग में बहुत सावधानी रख कर उचित और सीमित मात्रा में ही इनका उपयोग करना चाहिए। *इनके प्रयोग में लापरवाही और अति करना वैसा ही है जैसे अपने पैरों पर कुल्हाड़ी पटकना या जिस डाल पर हम बैठे हों उसी डाल को काटना परिणाम आप खुद समझ सकते हैं।*

तो हम मन के अन्तःकरण चतुष्टय के विषय में चर्चा कर रहे थे। संक्षिप्त रूप से अन्तःकरण के विषय में उतनी ही जानकारी यहां प्रस्तुत की जा रही है जितनी आपके लिए अभी उपयोगी और जरूरी है। *ज्यादा गहरी और विस्तृत जानकारी आप थोड़े बड़े हो जाने पर समझ सकेंगे।*

जैसा कि पहले हम बता चुके हैं अन्तःकरण चार हैं। इनका संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है -

मन - आयुर्वेद के अनुसार चिन्तन करना किसी कार्य की योजना करना ध्येय बनाना संकल्प करना आदि मन के काम हैं। *चचलत्व मनो धर्मो वह्नि धमायथोध्वता* - के अनुसार मन सदा गतिशील चंचल अत्यन्त तीव्र गति वाला है। इसके सहयोग के बिना बुद्धि काम नहीं कर सकती कोई भी इन्द्रिय अपने विषय से सम्बन्ध नहीं रख सकता और शरीर कोई गतिविधि या कार्य नहीं कर सकता। दरअसल मन शरीर रूपी राज्य का राजा और शासक है। *यह प्रकाश की गति से भी अधिक गति से कितनी भी दूर तक पहुंच सकता है।*

बुद्धि - किसी भी पदार्थ का बोध कराना उचित या अनुचित का निर्णय करना और अच्छे बुरे को समझना बुद्धि का कार्य है। मूर्च्छित अवस्था निद्रा और नशे की हालत में बुद्धि निष्क्रिय रहती है। जीवात्मा के लिए बुद्धि वैसे ही कार्य करती है जैसे राजा के लिए मन्त्री करता है अन्धकार में प्रकाश करता है और घोड़े को सही राह पर चलाने के लिए लगाम करती है। *बुद्धि भ्रष्ट हो जाने पर मनुष्य गलत राह पर चलता है और अशुभ काम करता है जिससे वह मानसिक एवं शारीरिक रूप से अस्वस्थ होने के अलावा कई प्रकार के दुःख और संकटों में फंस जाता है। जब आदमी की बुद्धि ठीक काम नहीं करती तब वह विनाशकारी कार्य करने लगता है।*

● सत्य जिनका मन है, तप जिनकी आत्मा है, विद्या जिनकी वाणी है, ज्ञान जिनका कर्म है, दया जिनका धर्म है, सेवा जिनकी माता और धर्म जिनका पिता है, सहयोग जिनका भाई और शान्ति जिनकी पत्नी है, पुरुषार्थ जिनका पुत्र और धैर्य जिनका मित्र है भाग्य जिनका साथी और साहस जिनका शस्त्र है तथा प्रभु भक्ति जिनका जीवन है ऐसे महापुरुष विरले ही होते हैं। इन गुणा के बिना मनुष्य हुए भी तो क्या और जिये भी तो क्या ?

अहकार – अहकार का माटा अर्थ *"मैं"* की भावना का हाना है। अहकार से ही अभिमान क्रोध ईर्ष्या द्वेष घणा आदि मानसिक दाष उत्पन्न होते हैं। अपने आपको दूसरो स श्रेष्ठ समझना और 'मैं' को अधिक महत्व देना अहकार होता है। *यह बुद्धि और विवेक को नष्ट करता है तथा अपने मुक़ाबले दूसरो को तुच्छ समझने की भावना पैदा करता है।*

चित्त – यह ज्ञान प्राप्ति का साधन और सदैव सक्रिय रहने वाला हाता है यानि सिर्फ जागते हुए ही नहीं बल्कि सोते हुए स्वप्न की अवस्था या गहरी नींद में भा सक्रिय रहता है। हमारी स्मृति का भण्डार और सस्कारो के प्रभाव को ग्रहण कर सुरक्षित रखने वाला यह चित्त ही है। *यह हमारे स्वभाव और व्यवहार को प्रभावित करता रहता है।*

अन्त करण का विवरण बहुत विस्तत और सूक्ष्म है जिसकी चर्चा करना अभी आपक लिए जरूरी नहीं। फिलहाल काम चलान के लिए आप मन को ही ठीक स जान समझ लें ता भा स्वास्थ्य रक्षा करन में सफल हो सकेंगे *इसलिए हम ज्यादा विस्तार और गहराई में न जाकर केवल उतनी ही जानकारी आपको देना उचित समझते है जितनी आपके लिए ज़रूरी हो साथ ही आपकी समझ में भी आ सके।* ऐसी बातो की चर्चा करन स क्या फायदा जा आपक सिर के ऊपर से निकल जाए। स्वास्थ्य रक्षा के लिए उचित और आवश्यक प्रयत्न ठीक ढग स करने में आप तभी सफल हो सकगे जन आप अपन मन क विषय में अधिक स अधिक जानकारी प्राप्त करक मन पर विवेक का नियन्त्रण रखन की सतत कोशिश करते रहेंगे और धैर्य से काम लेना सीख लगे। सिर्फ स्वास्थ्य की रक्षा के ही मामल में नही बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए *विवेक से काम लेना और धैर्य धारण करना ज़रूरी होता है।* विवेक और धैर्य क बिना जीवन सघर्षो का सही ढग से सामना करना और उन पर काबू पाना सम्भव नहीं होता क्योंकि विवक और धैर्य के बिना मन कोई भी ढग का और सुखदायी काम कर ही नहीं सकता। *जो लोग मन के कहने में चलते हैं और मनमानी करते हैं वे ही नाना प्रकार के दुख उठाते हैं। विचार करना या इच्छा करना मन का काम होता है पर मन यह निर्णय नहीं कर पाता कि विचार या इच्छा शुभ है या अशुभ है हितकारी है या अहितकारी है। ऐसा निर्णय करना विवेक का ही काम है।*

छः शत्रु

मन का विस्तृत परिचय देने से पहले हम मन के छः प्रमुख शत्रुओं के विषय में आपको सावधान कर देना जरूरी समझते हैं क्योंकि ये शत्रु ही मन को बिगाड़ते हैं और उसे अपना गुलाम बना लेते हैं। *आप इसी उम्र में मन के इन शत्रुओं को जान समझ लें और इनसे सावधान हो जाएं यह बहुत जरूरी है* क्योंकि जो इन शत्रुओं से अनजान रहते हैं वे बचपन में ही इनके प्रभाव में आ जाते हैं इनके जाल में फंस जाते हैं और *जैसे जैसे बड़े होते हैं वैसे वैसे इन शत्रुओं की जकड़ में जकड़ते जाते हैं।* बाद में इनसे छुटकारा पाना बहुत मुश्किल हो जाता है क्योंकि मन इनके रंग में पूरी तरह से रंग चुका होता है और *ऐसे व्यक्ति अपने मन की प्रवृत्तियों और आदतों से मजबूर होकर कोई सुधार करना भी चाहें तो कर नहीं पाते।* यही वजह है कि ऐसे लोग उपदेश और शिक्षा में भरी बातें पढ़ते या सुनते हैं तो *चाह कर भी इनको अंगीकार नहीं कर पाते, इन पर आचरण नहीं कर पाते।* आपको भी बड़े होकर ऐसी परिस्थितियों में फंसना न पड़े इसलिए हम आपको अभी से सावधान कर देना चाहते हैं। असल में ज्यादातर होता यह है कि बच्चे भोले, अबोध और सरल स्वभाव के होते हैं, उन्हें भले बुरे का ज्ञान होता नहीं *इसलिए वे गलत संगति में पड़ कर बचपन से ही गलत आदतें ग्रहण कर लेते हैं* और जैसे जैसे उम्र बढ़ती जाती है वैसे वैसे गलत आदतें भी पक्की होती जाती हैं। जब इनके दुष्परिणाम सामने आते हैं तब वे दुःखी होते हैं कष्ट भोगते हैं और *इसके लिए पछताते हैं कि उन्होंने ऐसी बुरी, हानिकारक और गलत आदतें क्यों सीखीं! काश! कोई उन्हें बचपन में सावधान कर देता, भला बुरा समझा देता तो आज ऐसी नौबत तो नहीं आती।* इस पुस्तक के माध्यम से हम आपको सावधान कर देना चाहते हैं, आपको भला बुरा समझा देना चाहते हैं ताकि आप अभी से अपने *जीवन की यात्रा ठीक दिशा में शुरू कर सकें।*

ये सारे ही हैं मन के छः शत्रु जो हमारे मन को दूषित करते हैं। मन जब दूषित हो जाता है तो हमारे विचार दूषित हो जाते हैं। दूषित विचार हमारे आचरण और स्वभाव को दूषित कर देते हैं। *परिणाम यह होता है कि हम मानसिक और शारीरिक रूप से अस्वस्थ और विकारग्रस्त हो जाते हैं।* धीरे धीरे हम एक ऐसे जाल में फंस जाते हैं कि जितना जाल से निकलने की कोशिश करते हैं उतने ही उलझते जाते हैं। कई बार तो ऐसा भी होता है कि हम जाल से निकलने की क्षमता ही खो बैठते हैं। इसलिए *अच्छा तो यही होगा कि अभी से सम्भल कर चलें।*

मन के छः शत्रु हैं — (१) काम (२) क्रोध (३) लोभ (४) मद (५) मोह और (६) मत्सर। इस जीवन में प्रत्येक क्षण पर ये शत्रु हमारे मन पर हमला करते रहते हैं। *यदि पहले से ही इनसे सावधान रहें तो ये हमारा कुछ नहीं बिगाड़ सकते।* आगे विस्तार से कुछ खास खास बातें आपको बताते हैं।

● पाप पुण्य, शुभ अशुभ की बडी लम्बी और गहरी परिभाषाए की गई है पर सरल परिभाषा यही है कि जिस काम को करने मे भय, शका और लज्जा का अनुभव हो उसे अशुभ समझो और मत करो। जिस काम को करने मे आनन्द उत्साह और प्रीति का अनुभव हो उस काम को शुभ समझो और ऐसे ही काम करो। इस प्रकार अपनी अन्तरात्मा की आवाज़ को सुन कर स्वय निर्णय कर लेना चाहिए। अन्तरात्मा की आवाज़ अशुभ नहीं होती।

काम - काम का एक अर्थ है कामना याने इच्छा (Desire) और दूसरा अर्थ है योन (Sex)। भारतीय ऋषियो ने मनुष्यों के लिए जीवन मे चार पुरुषार्थ करने का निर्देश दिया था। वे चार पुरुषार्थ हैं - *धर्म अर्थ काम और मोक्ष।* यह काम इन चार पुरुषार्थो मे से एक पुरुषार्थ है इसलिए बहुत महत्वपूर्ण विषय है। हम न तो काम की उपेक्षा करना चाहिए और न ही इसका गलत ढग से उपयोग करना चाहिए लेकिन *होता यह है कि बच्चो को काम के विषय मे सही सही जानकारी होती नहीं इसलिए जैसे ही युवावस्था शुरू होती है वैसे ही अधिकाश बच्चे बुरी सगति में पडकर 'काम' से सम्बन्धित गलत और गन्दी क्रियाए करने लगते है।* इस विषय मे हम इस पुस्तक के रोग और चिकित्सा नामक अध्याय मे विस्तार से चर्चा करेगे। फिलहाल इतना ही कहना काफी समझते हैं कि आप *विवाह होने से पहले काम वासना से सम्बन्धित विचार करने और कामुक क्रीडा करने से बिल्कुल बच कर रहे।* ऐसा बचाव करने मे आप तभी सफल हो सकेगे जब कामुक विचारो को मन मे न आने देगे ऐसे दोस्तो से दूर रहेगे जो आपस ऐसी बात करते हो या गन्दी आदते सिखाते हो। सौ बात की एक बात तो यह है कि *आप ऐसा कोई भी काम नहीं करेगे जिसे छिपा कर करना पडे* जिसके विषय मे आप अपने माता पिता और भाई बहन से बातचीत न कर सके। एक बात सदा याद रखें कि जिस काम को करने मे भय लगे ऐसी शका मन मे उठे कि करे या न करे और लज्जा का अनुभव होता हो वह काम शुभ नहीं होता अशुभ होता है उत्तम कर्म नहीं होता पाप कर्म होता है। *बस आपको ऐसे कर्म कदापि नहीं करना है ऐसा सुदृढ सकल्प कर लें। ऐसा करके ही आप जीवन मे स्वस्थ, सुखी और प्रसन्न रह सकेगे वरना आगे चल कर परिणाम खतरनाक होगे।*

'काम' बहुत आवश्यक है महत्वपूर्ण है और उपयोगी है इसमे कोई सन्देह नहीं क्योंकि ससार मे जो भी सृजन कार्य हो रहा है वह काम की ऊर्जा से ही हो रहा है *पर काम' का उपयोग सृजन के लिए न करके सिर्फ मौज मजे के लिए करना विनाशकारी सिद्ध होता है* ऐसे व्यक्ति जो काम के वेग को रोकते नहीं और कामुक विचार करते रहते हे उनकी बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है। ऐसे लोग काम वासना के प्रभाव से अन्धे के समान हो जाते है। उल्लू को दिन मे दिखाई नहीं देता और कौए को रात मे दिखाई नहीं देता परन्तु जो कामान्ध होता है उसे - *कामान्धो दिवा नक्त न पश्यति*

के अनुसार न दिन में दिखता है न रात में। इस विषय में विशेष विवरण आप 'रोग और चिकित्सा' वाले अध्याय में पढ़ सकेंगे।

क्रोध - क्रोध का जन्म 'काम' की पूर्ति में बाधा पड़ने पर होता है यानि हमारी इच्छा या कामना के विपरीत स्थिति उत्पन्न होने पर क्रोध उत्पन्न होता है। *आयुर्वेद ने काम, क्रोध लोभ आदि को ऐसे मानसिक वेग कहा है जिन्हें रोक देना ही बुद्धिमानी है* क्योंकि ये मानसिक वेग पहले हमारे आचार विचार और व्यवहार को दूषित करते हैं फिर धीरे धीरे शरीर और स्वास्थ्य का नाश करने लगते हैं। मुश्किल की बात यह है कि शारीरिक रोगों की तो दवा भी होती है *पर इन मानसिक रोगों की दवा नहीं होती।* ऐसी कोई दवा नहीं जो क्रोध करने की आदत छुड़ा दे, कामुकता की आदत दूर कर दे, लोभ, मद, मत्सर (ईर्ष्या) की भावना मन से हटा दे। मानसिक विकार दूर करना शारीरिक विकार दूर करने की अपेक्षा बहुत ज्यादा कठिन काम होता है। बचपन से जैसा स्वभाव बन जाता है वह दिन ब दिन और मजबूत होता जाता है और *फिर उसे बदलना बहुत ही मुश्किल हो जाता है बल्कि ज्यादातर तो असम्भव ही होता है। क्रोध के मामले में भी ऐसा ही होता है।*

क्रोध का सबसे बुरा प्रभाव यह पड़ता है कि *क्रोध उत्पन्न होते ही विवेक नष्ट हो जाता है* और फिर क्रोध के वश में क्रोधी व्यक्ति विवेकहीन होकर ऐसे ऐसे जघन्य काम कर डालता है जो बिना क्रोध के नहीं कर सकता था। फिर बाद में सिवाय पछताने के और कुछ हाथ में नहीं रहता। *विवेकहीन होकर अच्छे काम नहीं किये जा सकते बल्कि विवेकरहित होकर जो भी किया जाएगा वह बुरा ही होगा।*

क्रोध करने से शरीर में पित्त का प्रकोप होता है और पित्त कुपित रहने से एसिडिटी, हायपरएसेडिटी, अल्सर आदि रोग तो होते ही हैं, अपच, भूख मरना, अनिद्रा रोग होना, चिन्ता एवं मानसिक तनाव से ग्रस्त रहना, गले और नलिका और पेट में जलन होना, खट्टी तीखी व चरपरी डकारें आने के साथ गले में कड़वा पानी आना, उल्टी जैसा जी होना या उल्टी होना, सिरदर्द होना, पेशाब और शौच करते समय जलन होना आदि लक्षण पित्त प्रकोप होने पर प्रकट होते हैं। *जो क्रोधी स्वभाव के होते हैं उनका विवेक और धैर्य तो नष्ट होता ही है, स्वास्थ्य भी नष्ट होता है* क्योंकि बार बार क्रोध करने से जो क्रोधाग्नि उत्पन्न होती रहती है वह पित्त के प्रकोप को शान्त नहीं होने देती बल्कि इसे बनाये रखती है और बढ़ाये जाती है। आपने अनुभव किया होगा कि क्रोध करने पर शरीर और सिर गर्म हो जाता है, यह क्रोधाग्नि का ही प्रभाव होता है। इसलिए क्रोध करने वाले को जब ठण्डा पानी पिलाते हैं तो उसे शान्ति का अनुभव होता है। क्रोध के प्रभाव से मन की शान्ति और सहजता तो नष्ट होती ही है, भूख और नींद भी उड़ जाती है। *क्रोध से हमारे स्नायुओं (Nerves) पर बार बार तनाव आता है इससे हमारा स्नायविक संस्थान (Nervous System) दुर्बल होता जाता है।* जब कोई व्यक्ति क्रोध करता है तो मारे क्रोध के उसके हाथ पैर कांपने लगते हैं इसकी वजह यही है कि क्रोध से जो तनाव उत्पन्न होता है उसे शरीर के स्नायु सह नहीं पाते। शरीर का कांपना कमजोरी का सूचक होता है और यह कमजोरी क्रोध के प्रभाव से उत्पन्न होती

● जो सदैव अच्छी सगति में रहते हैं, दूसरे के सद्गुणो से प्रीति रखते है अपने से बड़ो के प्रति आदर समान आयु वाला क प्रति स्नेह और छोटो के प्रति करुणा का भाव रखते हे, जो विद्या का व्यसन, अपनी ही स्त्री में रति, लोकलाज का मान और दुष्ट सगति का त्याग रखते है मन को वश में रखने की शक्ति और ईश्वर के प्रति भक्ति रखते हे आपातकाल में धैर्य, बलवान और समर्थ होकर क्षमाभाव और बालन य वाकचातुर्य तथा माधुर्य रखते है ऐसे सज्जन श्रेष्ठ पुरुष इस मृत्यु लोक में देवता ही है।

है जो क्रोध शान्त होने क बाद धीरे धीरे दूर हो तो जाती है पर अपना प्रभाव शरीर पर छोड जाती है। *बार-बार ऐसा प्रभाव पडने से शरीर धीरे धीरे कमजोर होने लगता है।*

यह बड मजे की बात है कि क्रोध स शरीर म कमजोरी पैदा होती है और कमजोरी से क्रोध पैदा होता है क्योकि किसी भी प्रकार की कमजोरी हमारी इच्छा की पूर्ति में बाधा सिद्ध होती हे और इच्छा की पूर्ति में बाधा पडने से ही क्रोध पैदा होता है इसीलिए कमजोर को गुस्सा ज्यादा आता हे। *हमे क्रोध तभी आता है जब वैसा न हो रहा हो जैसा हम चाहते है जैसी हम इच्छा याने कामना (Choice or Desire) करते है इसके बिना क्रोध हो ही नहीं सकता।*

क्रोध करना अच्छी आदत नहीं क्योकि क्रोध से घृणा हिंसा और प्रतिशोध की भावना का जन्म होता है। मुह के सामने भले ही कोई कुछ न कहे पर *क्रोधी व्यक्ति को कोई पसन्द नहीं करता।* क्रोध हमारे स्नेहभाव उदारता अपनत्व और सम्बन्धो का नाश करके हमारी प्रतिष्ठा और लोकप्रियता का भी नाश करता है। क्रोध करने म सिवाय नुक्सान के फायदा कुछ भी नहीं होता इसलिए बुद्धिमान और गम्भीर स्वभाव के लोग क्रोध करते ही नहीं बल्कि *विवेक, धैर्य और सहज भाव से काम लेकर उस कारण को ही दूर कर देते हे जो क्रोध उत्पन्न कर रहा हो।* क्रोध करना दरअसल टुच्चेपन याने ओछेपन का सूचक होता है गलत आधार का सूचक होता है किसी कमजोरी का सूचक होता है क्योंकि गम्भीर उदार गरिमायुक्त बुद्धिमान और *सच्चे व्यक्ति को क्रोध करने की आवश्यकता महसूस ही नहीं होती।* यदि व्यक्ति जल्दबाजी और आवेश से काम न लेकर क्रोध करने से पहले ठण्डे दिमाग से इतना विचार कर ले कि क्रोध करने से लाभ क्या है तो वह क्रोध कर ही नहीं सकेगा। अगर वह दो घण्टे के लिए भी क्रोध स्थगित कर दे याने यह निर्णय कर ले कि एसी जल्दी भी क्या है दो घण्टे बाद क्रोध कर लेगे तो भी वह क्रोध करने से बच जाएगा क्योंकि तब तक उसका आवेश खत्म हो जाएगा मन का उफान शान्त हो जाएगा। *सोच विचार करने वाला क्रोध नहीं करता क्योंकि जो विचारवान है वे क्रोध नहीं करते और क्रोधी व्यक्ति विचारवान नहीं होते। क्रोध विवेक का नाश कर देता हे और जिसका विवेक नष्ट हो जाए उसका स्वास्थ्य नष्ट क्यो न होगा?*

जो व्यक्ति क्रोध का नाश करता है वह स्वयं नष्ट होने से बच जाता है जो क्रोध के वेग को नष्ट नहीं करता वह अति दुरात्मा इस क्रोध द्वारा ही नष्ट हो जाता है। चाणक्य नीति में कहा है कि मनुष्य जन्म वन को नष्ट करने वाला विद्या कामधेनु के समान इच्छित फल देने वाली तृष्णा वैतरणी नदी के समान विशाल नदी तथा और क्रोध साक्षात यमराज के समान है। जो व्यक्ति अपमान और समर्थ होकर भी दुर्वचन और ताड़ना सह लेता है पर क्रोध नहीं करता बल्कि क्षमा कर देता है जिसने क्रोध पर विजय प्राप्त कर ली है वही पुरुष बुद्धिमान और श्रेष्ठ है। काम क्रोध लोभ आदि ये सभी *मानसिक आवेग दरअसल इन्सान की अक्ल के दुश्मन हैं इसीलिए इन्हें षड्रिपु यानें छः शत्रु कहा गया है।* ये इन्सान को अन्धा कर देते हैं जिससे इन्सान आँखें होते हुए भी ऐसा अन्धा हो जाता है कि अपना भला बुरा नहीं देख पाता। अतः आपको अभी से ऐसा अभ्यास करना चाहिए कि आप क्रोध के प्रभाव से प्रभावित न हुआ करें क्योंकि *ईर्ष्या करने वाला घृणा करने वाला असन्तुष्ट रहने वाला क्रोध करने वाला सदा शंका करने वाला और दूसरों के भरोसे रहने वाले - ये हमेशा दुखी रहते हैं।*

लोभ - लोभ का मतलब लालच होता है और लालची होना भी अच्छा नहीं होता। जैसे कामुक व्यक्ति काम में अन्धा होता है क्रोधी क्रोध से अन्धा होता है वैसे ही लालची व्यक्ति भी लोभ में अन्धा हो जाता है। कहा भी है कि *लालच बुरी बला है इससे बच कर रहना ही बुद्धिमानी है। लालच में फंसकर ही लोग मुसीबत में फंस जाते हैं।* छोटे बच्चों को अनजान लोग खाने पीने का लालच देकर उड़ा ले जाते हैं कुछ लोग लालच देकर गन्दी हरकतें सिखा देते हैं तो कुछ लोग लालच देकर बुरे काम करवाते हैं इसलिए आपको कभी भी किसी भी प्रकार का लालच नहीं करना चाहिए। जब भी कोई आपको किसी तरह का लालच दे तब तुरन्त आपके कान खड़े हो जाना चाहिए यानें *आपको सावधान हो जाना चाहिए कि यह आदमी किसी गलत काम के लिए ही आपको लालच दे रहा है क्योंकि सही काम के लिए कोई लालच नहीं देता।*

चाणक्यनीति में कहा है

> न पश्यति च जन्मान्धः कामान्धो नैव पश्यति।
> न पश्यति मदोन्मत्ता ह्यर्थी दोषान् न पश्यति।।
>
> चाणक्यनीति ६/७

जो जन्म से ही अन्धा होता है उसे दिखाई नहीं देता कामान्ध को भी कुछ नहीं दीखता जो नशा करके मदोन्मत्त हो जाए उसे भी कुछ दिखाई नहीं देता और जो किसी स्वार्थ के लोभ से अन्धा हो जाता है उसे भी किसी काम में कोई दोष दिखाई नहीं देता।

हितोपदेश में लोभ को सब पापों की जड़ कहा है—

> लोभात्क्रोधः प्रभवति लोभात्कामः प्रजायते।
> लोभान्मोहश्च नाशश्च लोभः पापस्य कारणम्।।
>
> हितोपदेश मित्र २६

● जिनके हृदय में करुणा और दया भाव नहीं है जो बिना कारण के भी द्वेष रखते है, जो झगडे के लिए बहाना ढूंढा करते है, पराये धन और परस्त्री पर मन रखते हैं जो भले लोगो और अपने सगे सम्बन्धियो की उन्नति देख कर कुढते है जो भाई बन्धुओ को खुशहाल देख कर खुश नहीं होते जरा सी सम्पन्नता मिलते ही जिनकी नज़रें और चाल ढाल बदल जाती है और इतराने लगते हैं जो न स्वयं सुख से रहते है और न दूसरो को रहने देते है एसे दुष्ट प्रकृति के दुर्जन लोग इस पृथ्वी पर वजन बढाने वाले राक्षस ही है।

अर्थात् लोभ से क्रोध उत्पन्न होता है लोभ से ही कामना उत्पन्न होती है लोभ से ही मोह पैदा होता है तथा लोभ से ही नाश होता है इसलिए लोभ को पाप का हेतु (कारण) समझा गया है। किसी कवि ने ठीक ही कहा है -

मख्खी बैठी शहद पर पख लिये लिपटाय।
हाथ मले और सिर धुने लालच बुरी बलाय।।

आपको एक मजे की बात बताए कि अगर शहद बिल्कुल शुध्द होगा तो मख्खी फसेगी नहीं और हाथ पैर मार कर शहद मे से निकल जाएगी और अगर शहद मिलावटी होगा तो मख्खी लाख कोशिश करे पर निकल नहीं सकेगी। ***मख्खी को शुद्धता नहीं फसाती अशुद्धता फसाती है इसी प्रकार आप किसी के शुद्ध व्यवहार से मुसीबत मे नहीं फसेंगे और व्यवहार अशुद्ध होगा तो फसने से बच न सकेंगे।*** और सीधे सच्चे काम के लिए कोई लोभ लालच नहीं देता। अगर लालच देता है तो समझ लें कि न तो उसकी नीयत अच्छी है और न वह काम अच्छा है। दरअसल ये तीनो वेग ही यानि काम क्रोध और लोभ मनुष्य को नरक के समान पीडा देने वाले मानसिक वेग हैं। श्रीमद् भगवत गीता ने इन तीनो को नरक का द्वार कहा है यथा -

त्रिविध नरकस्येद द्वार नाशनमात्मन ।
काम क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रय त्यजेत्।।

श्रीमद् भगवत गीता १६/२१

अर्थात् काम क्रोध और लोभ - ये तीन प्रकार के नरक द्वार है जो आत्मा को अधोगति प्रदान करते है अत इन तीनो का ही त्याग रखना चाहिए।

यहा आपको यह शका हो सकती है कि जब काम को चार पुरुषार्थो मे माना गया है तो यहा इसे नरक का द्वार क्यो बताया गया है?

आपका शका करना उचित है। इसका समाधान यह है कि जहा तक काम का उचित और मर्यादित ढग से सेवन करने का प्रश्न है वहा तक 'काम' उपयोगी आवश्यक और महत्वपूर्ण है क्योंकि सारे सृजन का आधार और कारण यह काम ही है। सृष्टि

के सभी निर्माण एव प्रजनन वाले कार्य इस काम के ही कारण हो रहे हैं वरना यह दुनिया कभी की रुक जाती खत्म हो जाती। *सिर्फ़ सृजन एव प्रजनन के लिए 'काम' का उपयोग करना इसका आध्यात्मिक उपयोग है और इसी रूप में 'काम' को पुरुषार्थ माना गया है।* लेकिन जब काम का उपयोग वासना के रूप में अतिरेक पूर्वक किया जाता है तब यह *पुरुषार्थ नहीं रहता बल्कि दुराचार हो जाता है जो रोग और पीडा उत्पन्न करके जीवन को नरक बना देता है* इसीलिए इसे भी क्रोध और लोभ के साथ नरक का द्वार कहा है।

आयुर्वेद ने मानसिक वेगो को रोकने के लिए निर्देश देते हुए कहा है -

इमास्तु धारयेद्वेगान् हितार्थी प्रेत्यचेह च।
साहसानामशस्ताना मनोवाक्काय कर्मणाम्।।

चरक सहिता सूत्र ७/२६

अर्थात् इस जीवन में तथा मृत्यु के बाद भी अपना भला चाहने वाले व्यक्ति को निषिद्ध दुस्साहस वाले और मन वचन तथा शरीर के निन्दित कर्मों के वेग (Urge) को रोकना चाहिए अर्थात् इनका सेवन नहीं करना चाहिए।

इन मानसिक वेगो को रोकने वाला इनके दुष्प्रभाव से बचा रहता है और इनसे होने वाले रोगो का शिकार नहीं होता। *इसलिए बुद्धिमानी इसी में है कि हम इन वेगो से बच कर रहे।*

मद - मद का अर्थ है नशा। नशा यू तो कई प्रकार का होता है जैसे जवानी का नशा सत्ता का नशा सौन्दर्य का नशा रुपये पैसे और धन सम्पदा का नशा *लेकिन हम यहा उस नशे की चर्चा करेंगे जो मादक द्रव्यो के सेवन से पैदा होता है।* बाकी के जो नशे ऊपर बताये गये है इनकी चर्चा का स्वास्थ्य रक्षा से सीधा सम्बन्ध नहीं है।

मादक द्रव्यो में सबसे ज्यादा प्रचलित द्रव्य मद्य याने शराब है। इसे मद्य इसीलिए कहा है कि यह मद पैदा करती है नशा पैदा करती है। जो जो पदार्थ नशा पैदा करते हैं सेवन करने वाले को मदोन्मत्त बनाते हैं उन्हें मादक पदार्थ कहा जाता है। ऐसे पदार्थों में शराब के अलावा तम्बाकू भाग गाजा चरस अफीम के अलावा हशीश हेरोइन स्मेक ब्राउन शुगर आदि नामो से पुकारे जाने वाले द्रव्यो के नाम उल्लेखनीय हैं। अंग्रेजी में एक शब्द है Drug जिसका अर्थ होता है औषधि लेकिन आजकल ड्रग शब्द का प्रयोग 'मादक द्रव्यों' के लिए इतनी ज्यादा मात्रा में किया जा रहा है कि 'ड्रग' शब्द सुन कर दवा का नहीं मादक द्रव्यो का ख्याल आता है। इतना ही नहीं मादक पदार्थों का सेवन करने वाले को भी ड्रग एडिक्ट कहा जाता है। ड्रग एडिक्ट (Drug Addict) का अर्थ होता है- नशे की लत होना।

यह बात बडी हैरानी की है कि नशा कोई सा भी हो अच्छा नहीं होता हानिकारक होता है शरीर और स्वास्थ्य को नष्ट करता है थोडी देर का मजा और बहुत समय तक कष्ट देता है नाना प्रकार की व्याधिया उत्पन्न करता है धीरे धीरे शरीर को खोखला और जर्जर कर देता है *फिर भी मादक द्रव्यो का सेवन करने वालो की सख्या बढती ही जा*

● दानी होकर यश की इच्छा न होना, प्रिय वचन बोलते हुए दान देना, विद्वान होकर विद्या का अभिमान न करना, वीर होकर क्षमाशील होना, सुन्दर स्त्री के चचल नयनो के कटाक्ष से प्रभावित न होना कटु वचन सुन कर भी उत्तेजित नहीं होना, अवसर मिलने पर भी चरित्र भ्रष्ट न होना, पराये धन का लालच न करना और युवा सुन्दर स्त्री का निरन्तर घर से बाहर बने रहने तथा पराये पुरुषो के अधीन काम करके भी चरित्र भ्रष्ट न होना ये सब असम्भव नहीं पर कठिन अवश्य है।

रही है। ऐसा क्यो है इसे ज़रा समझें ताकि आप अभी से इन नशो से दूर रहने की तैयारी कर सके।

पहली बात तो पक्के तौर पर यह समझ लें कि कोई भी व्यक्ति खुद-बखुद अपनी मर्ज़ी से और अकेला खुद ही किसी भी मादक द्रव्य का सेवन करना शुरू नहीं करता। इसके लिए किसी दूसरे का साथ सहयोग मार्गदर्शन, निर्देशन या प्रोत्साहन मिलना जरूरी है। *यह बात किसी भी प्रकार की बुरी आदत को सीखने या ग्रहण करने के मामले में सही सिद्ध होती है।* बुरी संगति में रहे बिना बुरी आदतें सीखी नहीं जा सकतीं। कोई पेट से सीख कर थोड़े ही आता है। जो लोग खुद बुरे काम करते हैं बुरी आदतों के शिकार होते हैं बुरी चीजो के सेवन करने के आदी होते हैं जो बुरी लतो से ग्रस्त रहते हैं वे ही दूसरो को भी ऐसी बुरी लत सिखाते हैं उन्हें इनका आदी बनाते हैं अपना साथी बनाते हैं और इस तरह बुरे आचार-विचार एव आहार विहार का प्रचार प्रसार होता रहता है। *यह सब कुसगति का ही परिणाम होता है इसीलिए कुसगति की निन्दा की जाती है और बच्चो को ऐसी कुसगति न करने की सलाह दी जाती है ताकि वे बुरे प्रभाव से बचे रह सकें।*

नीति मे कुछ बुरे कामो को निषिद्ध बताते हुए कहा गया है - *हमारे पतन में मुख्य कारण कुसगति का होना होता है इसलिए हमे कुसगति से सदैव बचकर रहना चाहिए।* भयानक जगल मे रहना अच्छा पर दुष्टो के साथ महलो मे भी रहना अच्छा नहीं। पैदल चल लेना अच्छा पर दुष्ट घोड़े या खटारा गाडी पर सवारी करना अच्छा नहीं। वेश्या को पत्नी बना लेना अच्छा पर पत्नी का वेश्या या दुश्चरित्र हो जाना अच्छा नहीं। श्रमपूर्वक ईमानदारी और सन्तोष के साथ साधारण जीवन जीना अच्छा पर बेईमानी कुकर्म और तृष्णा करते हुए ऐश्वर्यपूर्ण जीवन जीना अच्छा नहीं। दरअसल नरक में रह लेना अच्छा पर दुष्ट प्रकृति के दुराचारियों की सगति मे रहना किसी भी सूरत मे ठीक नहीं। *नीति के ये सभी वचन कुसगति की निन्दा करने वाले है।* इन वचनो के अन्त में हम एक वचन अपनी तरफ से और जोड़ देना चाहते हैं कि एक ही बार में ज़हर खा कर मर जाना अच्छा पर *मादक द्रव्यो का सेवन करके जीते जी मुरदे के समान हो जाना और खुद अपनी ही लाश को घसीटते रहना अच्छा नहीं।*

हम आपको कुसंगति से दूर रहने की सलाह इसलिए दे रहे हैं कि अभी आप जीवन के प्रभातकाल में हैं यानि आप किशोर अवस्था छोड़कर नवयौवन के द्वार पर खड़े हैं और दुनियादारी की ओर कदम बढ़ा रहे हैं। इस आयु में ही आपको अपने भावी जीवन रूपी भवन की नींव रखना है और भवन बनाना है। *हम चाहते हैं कि आप अपने भवन की नींव बहुत गहरी और मज़बूती से रखें ताकि इस पर एक भव्य विशाल और मज़बूत भवन बना सकें।*

इसके लिए आपको मद्य से दूर रहना होगा। मद्य से दूर रहने के लिए मादक द्रव्यों के सेवन से बचना होगा और इसके लिए *ऐसे लोगों से दूर रहना होगा जो मादक द्रव्यों का या तो खुद सेवन करते हैं या इसका धन्धा करते हैं। इसका प्रचार प्रसार करते हैं।* आपके कुछ दोस्त ऐसे भी हो सकते हैं जो मादक द्रव्यों का सेवन करते हों। *ऐसे दोस्तों का संग साथ न करें क्योंकि वे ऐसी कोशिश ज़रूर करेंगे कि आपको मादक द्रव्य सेवन करने का आदी बना सकें।* ऐसी कोशिश के पीछे जो कारण होते हैं उन्हें ज़रा समझ लें।

किसी भी बुरे काम, बुरी आदत, बुरी चीज़ों के सेवन और अन्य प्रकार की बुराइयों का प्रसार बढ़ने के कारणों में से एक मोटा कारण ऐसे लोगों की मनोवैज्ञानिक स्थिति होती है जो पहले से ही ऐसे कुकर्म और दुराचरण करने के आदी होते हैं। खास कर मादक द्रव्यों का सेवन करने वालों के मामले में यह बात ज्यादा लागू होती है। ऐसे लोग अपना अपराध बोध मिटाने के लिए दूसरों को भी अपना साथी बनाना जरूरी समझते हैं *ताकि वे न सिर्फ अपना अकेलापन दूर कर सकें बल्कि अपने आपको यह तसल्ली भी दे सकें कि वे अकेले ही ऐसे बुरे काम नहीं कर रहे हैं दूसरे भी कर रहे हैं।* जब कभी मन में अपराध बोध होता है और ग्लानि पैदा होती है तब ऐसे संगी साथी फिर से ऐसे व्यक्ति का हौसला बढ़ा देते हैं। दूसरा कारण यह होता है कि बुरे कामों में यदि संगीसाथी भी साथ हों तो उनसे सहायता मिलती है, सहयोग मिलता है और इस प्रकार के आयोजनों को सफल करने के साधन जुटाने में सफलता मिलती है। कई लोगों का साथ होने से ऐसे किसी भी काम को करते हुए लोकलाज की चिन्ता नहीं करना पड़ता जो कि अकेले व्यक्ति को करते हुए होती है। *इसीलिए भीड़ जो काम कर सकती है वही काम कोई भी एक व्यक्ति नहीं कर सकता* क्योंकि अकेला होने से उसे लोकलाज की फिक्र भी रहती है और उस काम के लिए वह जिम्मेदार भी हो जाता है जबकि भीड़ के साथ होने पर *भीड़ ज़िम्मेदार हो जाती है व्यक्ति जिम्मेदार नहीं होता न लोक लाज की फिक्र रहती है।* आप सड़क पर अकेले खड़े होकर दहीबड़े या चाट खाने में संकोच कर सकते हैं कि कोई देखेगा तो क्या कहेगा पर चार दोस्त साथ हों तो संकोच नहीं होता।

दिन पर दिन वातावरण बिगड़ता ही जा रहा है मादक द्रव्यों का सेवन जंगल की आग की तरह तेज़ी से फैलता जा रहा है, *विशेषकर स्कूल और कालेज के छात्र छात्राओं में मादक द्रव्यों का प्रयोग तेज़ी से बढ़ रहा है यह बहुत ही दुख और चिन्ता की बात है।* ये बच्चे नहीं जानते कि वे कैसा धीमा ज़हर सेवन कर रहे हैं जो किसी दूसरे का

• आलस्य से विद्या की हानि होती है पराये हाथ में जाने से धन की हानि होती है धन की कमी से व्यापार की हानि होती है झूठ बोलने से प्रतिष्ठा की हानि होती है नेता के बिना दल की हानि होती है एकता और अखण्डता के बिना राष्ट्र की हानि होती है और ज्ञान के बिना सर्वत्र हानि होती है।

• वृद्धावस्था से बल और सौन्दर्य का नाश होता है, लालसा से धैर्य का नाश होता है मृत्यु से शरीर का नाश होता है द्वेष भाव से प्रीति का और कामावेग से लज्जा का नाश होता है कुसंगति से चरित्र का नाश होता है क्रोध से विवेक का नाश होता है और अभिमान से तो सर्वनाश ही हो जाता है।

नशे उनको खुद का नाश कर रहे हैं और उनके भावी जीवन के रास्ते में कांटे बो रहे हैं। आज वे नहीं समझते कि वे किस रास्ते पर चल रहे हैं पर कल को जब वे नाना प्रकार की व्याधियों के जंगल में ऐसे भटक जाएंगे कि निकलने की राह मिलना मुश्किल हो जाएगा *तब वे बहुत पछताएंगे बहुत पछताएंगे। तब सिर्फ वे होंगे और दुख से भरी उनकी जिन्दगी होगी।*

यह सब कुसंगति का ही दुष्परिणाम है क्योंकि कोई भी बच्चा बिना कुसंगति के कोई भी गन्दी आदत सीख ही नहीं सकता। इस बिगड़े हुए वातावरण में रहते हुए *इस प्रकार की गन्दी और हानिकारक आदतों से बचने का एक ही उपाय है कि आप शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए जो भी जानना आवश्यक हो उसे जानें और जान कर उस पर अमल करें।* याद रखें! शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करना आपकी खुद की जिम्मेदारी है आपका खुद का कर्तव्य है और सबसे बड़ी आवश्यकता है। *इससे मुंह मोड़कर आप कभी सुखी न रह सकेंगे।* इस विषय में की गई लापरवाही और गलतियों के लिए आप किसी दूसरे व्यक्ति को आज के बिगड़े हुए वातावरण को या परिस्थितियों को जिम्मेदार नहीं ठहरा सकते। *यदि आप ऐसा करते हैं तो बहानेबाजी करते हैं दूसरों को ही नहीं खुद अपने को भी धोखा देने की कोशिश करते हैं जिससे कोई फायदा नहीं होगा क्योंकि आप कुछ भी कहते रहें परिणाम तो आपको भोगने ही पड़ेंगे।* इस विपत्ति से बचने का एक ही उपाय है कि आप विवेक से काम लेकर अपना भला बुरा समझें और ऐसे काम हरगिज न करें जो आज भले ही दो घड़ी का मान मना देते हों पर जिन्दगी भर के लिए आपके शरीर में ऐसा जहर घोल दें कि फिर आप अच्छे स्वास्थ्य के लिए तरसते ही रहें। *कौन क्या करता है या ज़माना कैसा है इसकी फिक्र छोड़ें और अपनी फिक्र करें अपने शरीर और स्वास्थ्य की फिक्र रखें* ताकि कल को आपका शरीर मजबूत निरोग और शक्तिशाली बना रह सके आपका स्वास्थ्य बढ़िया रह सके और आप उचित तरीके से उचित मात्रा में उचित प्रकार के सुख भोगों का आनन्द प्राप्त करने के लायक बने रह सकें। सुख पाने के उपायों का भी सही होना जरूरी होता है वरना सुख के उपाय ही दुखदायी हो जाते हैं।

यह बात आप ठीक से ख्याल में ले लें कि *गलत तरीक़े से सही चीज़ प्राप्त नहीं की जा सकती।* भोगवादी प्रकृति के लोग मादक द्रव्यों का सेवन करके या तो कोई गम गलत करना चाहते हैं या दो घडी का मौज मजा लेना चाहते हैं पर *इस तरह गम गलत नहीं होता उल्टे बढ जाता है।* आज जो भोले और नादान युवक युवतियां नाना प्रकार के मादक द्रव्यों का सेवन कर रहे हैं उनका जीवन कैसा नरक हो गया है इसे वे ही जानते हैं। इस प्रकार का नशा करने वाले अब नशा छोडना चाहते भी हैं तो छोड नहीं पाते क्योंकि *नशा उतरने के बाद जो भयानक पीड़ा उन्हें होती है उसे बरदाश्त करना अत्यन्त कठिन होता है।* वैसी सूरत में उनके सामने दो ही रास्ते रह जाते हैं कि या तो वे फिर से नशा कर लें ताकि बेहोश हो सकें या फिर जिन्दगी ही खत्म कर डालें। *मादक पदार्थों के सेवन से शरीर वैसे ही धीरे धीरे नष्ट होता जाता है जैसे कागज़ को दीमक चाट जाती है लकडी को घुन खोखला कर देता है और लोहे को ज़ंग नष्ट कर देती है।*

तो बच्चो! आप किसी भी प्रकार के मादक पदार्थ का सेवन हरगिज न करें। उन दोस्तों का साथ छोड दें जो आपको मादक द्रव्यों का सेवन सिखाना चाहते हों क्योंकि *कुछ वर्ष के बाद वे दोस्त तो न जाने कहां और किस हाल में होंगे पर आपने अगर उनकी बात मान कर इस उम्र से ही बुरी लतें लगा लीं तो ये लतें आपको जीवन भर के लिए लतखोरीलाल बना कर आपका जीना हराम कर देंगी।* नशे के विषय में दो चार गहरी बातें भी आपको बता देना जरूरी है। *ये बातें जीवन भर आपका उचित व हितकारी मार्गदर्शन देती रहेंगी।*

यह सदा याद रखें कि नशा कोई सा भी हो वह शरीर और मन को अपना गुलाम बना लेता है आजादी नष्ट कर देता है और धीरे धीरे शरीर को कमजोर करता जाता है। एक बारीक बात आप और समझ लें। संसार के सभी धर्म दर्शन और इनके विद्वानों ने नशा करने को जो मना किया है वह इसलिए किया है कि *नशा चेतना को क्षीण करके नशा करने वाले को जड पदार्थ जैसा बनाता है याने चेतना स्फूर्ति सतर्कता और बौद्धिकता का नाश करता है।* नशा शुरू में नशा और अन्त में नाश सिद्ध होता है सिर्फ मात्रा का फर्क होता है इधर की मात्रा उधर गई कि 'नशा' शब्द *का 'नाश' शब्द हो जाता है*

यदि हम नशा करते हैं तो हमें होश नहीं रहता। जब हम बेहोश हो जाते हैं तो एक जड पदार्थ के समान हो जाते हैं। वैसी हालत में यदि कोई हमें मारे हमें काट डाले मार ही डाले तो भी हम कुछ नहीं कर सकते क्योंकि हमें कुछ पता ही नहीं चलेगा जैसे किसी बेजान पदार्थ को नहीं चलता। रोगी को बेहोश करके ही तो आपरेशन किया जाता है। डाक्टर चाकू से पेट काट देता है आपरेशन करता है पर रोगी को पता ही नहीं चलता। नशा हमारी चेतना हमारी संज्ञा यानी होशोहवास समाप्त कर देता है यानी *हम चेतना से जडता की ओर ले जाता है जीवन से मृत्यु की ओर ले जाता है और परम चेतना यानी परमात्मा से दूर ले जाता है।* जब हम होश से बोध से और चेतना से भर

● नदी के किनारे ऊगने वाले वृक्ष, खेत में फसल के साथ ऊगने वाले पौधे व घास, दुर्जनो की संगति में रहने वाला पुरुष, दूसरे के घर ज्यादा जाने और ठहरने वाली स्त्री, अनुशासन और आज्ञा न मानने वाली सन्तान फिजूलखर्च करने और एयाश तबियत वाला व्यापारी रिश्वतखोर अधिकारी और अच्छी गुप्तचर व्यवस्था विहीन राज्य शासन - ये सब अवश्य ही नष्ट होते हैं चाहे कितने ही विलम्ब से हो।

● आलसी का यश नष्ट हो जाता है दुष्ट की मैत्री नष्ट हो जाती है नष्टेन्द्रिय का कुल नहीं चलता व्यसनी की विद्या नष्ट हो जाती है विलासी की सम्पदा नष्ट हो जाती है कंजूस का सुख नष्ट हो जाता है गरजमन्द की बुद्धि नष्ट हो जाती है झूठ बोलने वाले की स्मरणशक्ति नष्ट हो जाती है और विवेक नष्ट होने पर सब नष्ट हो जाता है। विपत्ति में भी जिसका विवेक नष्ट नहीं होता वह निश्चय ही नष्ट होने से बच जाता है।

होते हैं तब परमात्मा के अधिक निकट होते हैं और *जब परमात्मा के निकट होते हैं तब कोई भी गलत और बुरा विचार तक नहीं करते।* यह होश बना रहे यह चेतना बनी रहे ताकि हम बुरे काम न कर सकें *इसीलिए सभी धर्मों ने नशा करना निषिद्ध किया है।*

सिगरेट पीने वाले अपना कलेजा फूकते हैं और खुश होते हैं। फेफड़ों का नाश हो रहा है खासते जा रहे हैं और सिगरेट पी रहे हैं। शराब पान वालों का लिवर यानि यकृत बेकार हो जाता है और शराबी को अकाल मौत मरना पड़ता है। सिगरेट बीड़ी पीने से जहा मुह गले या फेफड़ो में कैंसर होने की सम्भावना बनती है वहा शराब से सिरोसिस आफ लिवर जैसा प्राणघातक रोग हो जाता है। इसके अलावा मादक द्रव्यों को प्राप्त करने में जो धन खर्च होता है सो अलग। आज जो लोग इजेक्शन से ड्रग अपने शरीर में प्रविष्ट कर रहे हैं *वे कभी भी एड्स जैसे असाध्य और घातक रोग के शिकार हो सकते हैं* क्योंकि एड्स के रोगी द्वारा प्रयोग की गई सुई से इजेक्शन लेने से एड्स के कीटाणु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। नशा करने वाले को होश तो रहता नहीं अगर एड्स के रोगी द्वारा प्रयोग की गई सुई का प्रयोग कर भी ले तो उसे पता भी नहीं चलेगा और एड्स मुफ्त गले पड़ जाएगा।

नशाखोरी आज के बच्चों में तेजी से बढ़ रही है इसलिए इस विषय में हमने जरा ज्यादा ही चर्चा कर डाली है ताकि आपको सावधान कर सकें। *अभी आपका शरीर निरोग है निर्विकार है तो इसे मादक द्रव्यों से बचाए रखें ताकि इस सुन्दर स्वस्थ शरीर मे यह ज़हर न पहुचे।*

मोह - मोह का शाब्दिक अर्थ है झूठ भ्रम। इसका दूसरा नाम माया (Illusion) भी है। मोह का जन्म अज्ञान से होता है अहंकार से प्रेरित होकर यह फलता फूलता है संकीर्ण भावना इसे शक्ति देती है ममत्व इसका खुराक है और शोक इसका परिणाम है। शोक और दुखो का जन्म मोह से ही होता है जैसा कि गोस्वामी

तुलसीदासजी ने कहा है *मोह सकल व्याधिन कर मूला। तिन्ह ते पुनि उपजहिं बहु सूला।।* याने मोह से ही शोक व अन्य प्रकार के दुख पैदा होते हैं।

मोह का एक अर्थ लगावट यानि आसक्ति (Attachment) भी है। मद और मोह ये दो ऐसे मानसिक वेग हैं कि जितने बलवत्तर होते हैं उतना ही हम दुखी होते हैं क्योंकि जब भी ये टूटते हैं खत्म होते हैं तब दुख ही देते हैं। जब नशा उतरता है या टूटता है तब शरीर में बहुत वेदना होती है और जब कोई मोह याने भ्रम टूटता है तब भी बहुत निराशा और पीड़ा होती है। जो *अत्यन्त चेतनावान और अनासक्त प्रकृति के होते हैं वे इस दुख तथा पीड़ा से बचे रहते हैं।* भगवान श्रीकृष्ण जैसा महाचेतनायुक्त और अनासक्त कर्मयोगी कोई दूसरा नहीं हुआ। उनका एक नाम मदन मोहन भी है। आप जानते हैं यह नाम क्यों रखा गया? भगवान श्रीकृष्ण सम्पूर्ण चेतना से युक्त थे इसलिए उनमें नाममात्र का भी *मद न था और अनासक्त कर्मयोगी थे इसलिए उनको मोह न था।* मद न था इसलिए मद न और मोह न था इसलिए मोह न याने मदन मोहन कहा गया। आप भी अभी से ही अपने संस्कार और विचार ऐसे धारण करना शुरू करें जो आपको मद से भी दूर रखें और मोह से भी याने आप नशे से भी दूर रहें और भ्रम झूठ छल कपट आदि से भी बच कर रहें। *अभी से ऐसा अभ्यास कीजिए तो जैसे-जैसे आपकी आयु बढ़ती जाएगी वैसे वैसे अभ्यास भी बढ़ता जाएगा।* अभ्यास में बड़ी शक्ति और क्षमता होती है। एक कवि ने कहा है -

करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत जात ते सिल पर परत निसान।।

आप अभी से जैसा स्वभाव बनाना चाहें बना सकते हैं। अच्छा स्वभाव बनाएंगे तो खुद भी सुखी रहेंगे और दूसरों को भी सुख दे सकेंगे। आपको एक बात बता दें। *यह दुनिया गोल है यहां सब कुछ वर्तुलाकार है इसलिए हम जो देते हैं वही लौट कर हमारे पास आता है।* इसमें *देर होती है अन्धेर नहीं होती।* हम सुख देंगे तो सुख पाएंगे दुख देंगे तो दुख पाएंगे चाहे अभी चाहे कभी बाद में पर पाएंगे जरूर। *इस सिद्धान्त को आप गांठ में बांध लें।* इसके पालन करने में आपको कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा इसमें कोई शक नहीं क्योंकि अच्छे कामों में कठिनाइयां आती ही हैं पर जो उत्तम प्रकृति के व्यक्ति होते हैं वे कठिनाइयों से विचलित नहीं होते। नीति में कहा है - *न्याय्यात्पथः प्रविचलन्ति पदं न धीराः* अर्थात् धैर्यवान उत्तम पुरुष न्याय मार्ग पर चलते हुए पथ से विचलित नहीं होते। यह विशेषता बड़प्पन और सद्गुण जिन जिन पुरुषों में होता है उनका *मनुष्य जीवन में आना सफल हो जाता है।*

मत्सर - मत्सर का अर्थ होता है ईर्ष्या। दूसरे के बड़प्पन को पसन्द न करना दूसरे के मुकाबले अपने को हीन समझ कर द्वेष भाव रखना ईर्ष्या करना होता है। ईर्ष्या वास्तव में हीन भावना या भावना से पैदा होता है। ईर्ष्या ऐसी भावना होती है जो ईर्ष्या करने वाले को ही दुखी करती है क्योंकि ईर्ष्यालु व्यक्ति जिसके प्रति ईर्ष्या करता है उस

● परदेश में विद्या मित्र है, विपत्ति में धैर्य मित्र है, घर में पत्नी मित्र है, रोगी के लिए वैद्य मित्र है आचरण करने पर ज्ञान मित्र है, शत्रु के सामने शस्त्र मित्र है, शस्त्र का मित्र साहस है, मरते हुए प्राणी का मित्र धर्म है जो ज़रूरत पड़ने और मुसीबत के समय काम आये वह भी मित्र होता है लेकिन जो व्यक्ति स्वार्थी, नीच मनोवृत्ति वाला, कटुभाषी और धूर्त होता है उसका कोई मित्र नहीं होता, न वह खुद किसी का मित्र होता है।

इसका पता भी नहीं चलता। ईर्ष्या परायेपन की भावना की सूचक होती है क्योंकि जिन्हें हम अपना मानते हैं उनके उत्कर्ष में उनके बड़प्पन से हमें प्रसन्नता होती है ईर्ष्या नहीं। ईर्ष्या बन्धुत्व से नहीं वैरभाव से पैदा होती है यह मित्र भाव नहीं शत्रु भाव है उदारता नहीं संकीर्णता है महानता नहीं हीनता है और ऐसी भावना है जो ईर्ष्या करने वाले के अन्दर *कुण्ठा पैदा करती है जलन और क्रोध पैदा करती है जिससे ईर्ष्या करने वाला अन्दर ही अन्दर कुढ़ता रहता है।*

इस कुढ़न से अनावश्यक रूप से तनाव पैदा होता है जिसका हमारे स्नायविक संस्थान पर बुरा प्रभाव पड़ता है। हमारा स्वभाव रूखा और चिड़चिड़ा हो जाता है और व्यवहार सरल और सामान्य नहीं रह पाता। *यह प्रवृत्ति बिना कुछ करे धरे ही हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती रहती है* ईर्ष्या की आग अन्दर ही अन्दर सुलगती रहती है हमें जलाती रहती है। इससे होने वाली हानियां कमोबेश वैसी ही होती हैं जैसी क्रोध करने से होती हैं। ईर्ष्या करने में सिवाय नुक़सान के फायदा कुछ नहीं होता क्योंकि *ईर्ष्या करके हम किसी का कुछ बिगाड़ नहीं सकते, सिर्फ़ अपने स्वास्थ्य का नाश करते हैं।*

इस प्रकार यदि हम मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना चाहते हैं अपने मन मस्तिष्क को प्रसन्न और चिन्ता तनाव से मुक्त रखना चाहते हैं *तो हमें इन छः शत्रुओं से सावधान रहना होगा और इनसे बचना होगा।* आप अभी से इन शत्रुओं को अच्छी तरह से पहचान लें और इनसे दूर रहने का अभ्यास करने लगें। यह हो सकता है और होगा कि आपको पूरी सफलता न मिले तो चिन्ता न करें और कोशिश बराबर जारी रखें। जितनी अधिक हो सके उतनी कोशिश करते रहें। *अच्छा काम अधूरा भी रहे तो भी शुभ होता है और बुरा काम पूरा हो जाए तो भी शुभ नहीं होता।* इसलिए इसकी चिन्ता न करें कि आपका अच्छा प्रयत्न पूरा नहीं होता। *धीरे धीरे सफलता बढ़ती जाएगी।* हमारे क़दम सही राह पर आगे बढ़ें यही शर्त है फिर हमारी रफ्तार कम हो या ज्यादा इसकी फिक्र करने की जरूरत नहीं। तेज़ रफ्तार से बुरी राह पर चलने की अपेक्षा सही राह पर धीरे धीरे चलना भी शुभ और कल्याणकारी होता है।

आपको ज्ञानेन्द्रियों कर्मेन्द्रियों अन्तःकरण चतुष्टय तथा मन के छः शत्रुओं के

विषय में संक्षिप्त जानकारी देने के बाद अब हम मन के विषय में थोड़े से विस्तार से विवरण प्रस्तुत करेंगे क्योंकि *स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए आपको जो भी प्रयत्न करना होंगे उनको सफल बनाने में आपके मन का योगदान होना अत्यन्त आवश्यक होगा।* मन का योगदान तभी मिल सकेगा जब आप मन को अपने विवेक के नियन्त्रण में रख सकेंगे और धैर्यपूर्वक प्रयत्न जारी रखेंगे । मन को नियन्त्रण में तभी रख सकेंगे जब मन की शक्ति प्रवृत्ति और क्षमता से भली भांति परिचित होंगे। हमारे सभी कार्य कलाप और आचार विचार हमारे मन के ही निर्देश पर संचालित होते हैं इसलिए मन ही सर्वोपरि सिद्ध होता है। *स्वास्थ्य की रक्षा के उपाय करने के लिए आपको विवेक से काम लेकर मन पर उचित नियन्त्रण रखना होगा तभी आप मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकेंगे।* इसलिए अब मन के विषय में आपको जरूरी बातें बताने के बाद शरीर के विषय में चर्चा करेंगे ।

मनोविज्ञान

मन को समझने के लिए हमें मनोविज्ञान को जानना व समझना होगा। मन की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि वह कभी भी विचाररहित नहीं रहता और नाना प्रकार के विचार करता ही रहता है। हम आपको बता चुके हैं कि *इस विचारधारा और विचारशीलता का ही नाम मन है।* यदि विचार रोक दिये जाए यानि विचारहीन स्थिति निर्मित कर दी जाए तो मन का अस्तित्व उतनी देर के लिए लुप्त हो जाएगा। *इस स्थिति को 'ध्यान' या 'अमनी भावदशा' (State of no mind) कहते है* याने मन का अस्तित्व तभी रहता है जब हम सोच विचार करते हैं । विचार है तो मन है विचार नहीं तो मन भी नहीं । जब हम सोते हैं तब यदि सपने देखते हैं तो मन सक्रिय रहता है और जब गहरी नींद में होते हैं तब निष्क्रिय और निर्विचार स्थिति होने से मन का अस्तित्व लुप्त रहता है।

हम जब जो काम करते हैं तब मन उसी काम में लिप्त रहता है व्यस्त रहता है इसलिए इधर उधर नहीं भटकता लेकिन जब हमारे पास कोई काम करने को नहीं होता याने हम फालतू बैठे होते हैं तब मन फुरसत में होने से इधर उधर भटकने लगता है इसलिए फालतू बैठना अच्छा नहीं होता। एक कहावत है *'फालतू न बैठ कुछ किया कर भले ही पजामा फाड़के सिया कर।'* जब हम मन को किसी काम में व्यस्त नहीं रखते तो यह सोचने विचारने और मनमानी कल्पनाएं करने के लिए स्वतन्त्र हो जाता है। *अब जैसे हमारे संस्कार होंगे जैसी हमारी मनोवृत्ति होगी वैसे ही विचार मन में आया करेंगे।* आप शायद न जानते हों कि संस्कार और मनोवृत्ति किसे कहते हैं तो जरा समझ लें।

हम जो भी कर्म करते हैं या विचार करते हैं उसका सूक्ष्म प्रभाव हमारे अवचेतन मन पर पड़ता रहता है। जो जो और जितने कर्म हम कर चुके हैं उन सबका प्रभाव हमारे अवचेतन मन पर अंकित होता रहा है *इनके प्रभाव को संस्कार कहते है क्योंकि*

● धार्मिक प्रवचन सुनते समय या भजन कीर्तन करते समय, श्मशान में अपने किसी स्वजन की चिता का जलते हुए देखने पर, बहुत बुरी तरह से रोगग्रस्त किसी रोगी से मिलते समय और क्रोध शान्त होने पर पश्चाताप करते हुए जो भावना हृदय में उत्पन्न होती है वह स्थायी नहीं हाती। यदि स्थायी हो सकी होती तो ऐसे आदमी का जीवन कुछ और ही ढग का हा जाता। उसका आचार विचार ऐसा नहीं रह पाता जैसा कि दुनिया के प्रपचा में उलझे हुए और नाना प्रकार का तिकड़में लगाने वाले व्यक्ति का हाता है। थोडी देर का ऐसा मरघटिया वैराग्य लुप्त हो जाता है और हम फिर पुराने ढर्रे में उलझ जाते है।

यह प्रभाव ही हमारी मनोवत्ति का निर्माण करता है। जैस हमार पुरान सस्कार आर वर्तमान विचार हात ह वसी ही हमारा मनावत्ति निर्मित होती हे *जैसी हमारी मनोवृत्ति याने मन का स्वभाव होता हे वैसा ही हमारा आचरण होता है।*

अब यदि हम खाला बठग ता मन हमार सस्कार और मनावत्ति क अनुसार साच विचार करने लगगा। *ऐसे सोचविचार को ख्याली पुलाव पकाना कहते है।* कई बार एसा फालतू का साच विचार करना हानिकारक भी हाता हे क्याकि इसमें विवक का सहयाग नहीं हाता इसालिए कहा गया ह कि *खाली दिमाग शैतान का घर होता है (Empty mind devil s workshop) मन को कभी खाली नहीं छाडना चाहिए।*

मन एक सागर

मन क्या हे? मन कामनाआ का अथाह सागर हैं जिसम हमेशा कामनाओं की इच्छाआ की ओर महत्वाकाक्षाओं की लहर उठा करती ह। एक लहर उठकर गिरी नहा कि दूसरी पेदा हा जाती है । इन लहरा का अन्त नहीं हाता । मन की लहरा को खत्म करना कठिन ही नहीं असम्भव है।

एक शिष्य ने अपन गुरु स पूछा गुरुदेव मन की कामनाआ का अन्त कहा हैं ? गुरु उस नदा क किनारे ले गये। नदी क किनार खड हा कर उन्हान एक लाटा शिष्य का दिया और बाले यह लाटा लो और नदी का पानी भर कर जमीन पर तब तक फेंकत रहा जब तक नदी खाली न हा जाए याने इसका पानी खत्म न हा जाए। यह आदेश सुनकर शिष्य चकित हाकर बाला गुरुदव! नदी भी कहीं खाली की जा सकती है?

गुरदव बाले - नहीं की जा सकती यह मैं भी जानता हूँ क्याकि इसके जल प्रवाह का अन्त नहीं है। इसी प्रकार मन की कामनाओं का भी अन्त नहीं हे। उन्हे समाप्त नहीं किया जा सकता यही समझान क लिए मैंने यह उदाहरण दिया है। जैसे नदी पर बाध बनाकर आवश्यकता क अनुसार जल राशि इकट्ठी की जा सकती है उसी प्रकार

मन की कामनाओं पर विवेक का बांध बना कर याने नियन्त्रण कर के उचित कामनाओं की पूर्ति की जा सकती है *सभी कामनाओं की पूर्ति नहीं की जा सकती क्योंकि इन कामनाओं का अन्त नहीं होता, हमारे जीवन का ही अन्त हो जाता है।*

केवल विवेक ही एक ऐसी शक्ति है जो मन की कामनाओं में से उपयोगी और हितकारी कामनाओं को चुन सकता है शेष कामनाओं का त्याग सकता है । *इस चुनाव के करने और उचित प्रयत्न करने को बुद्धिमानी कहते हैं ।*

सारांश यह है कि मन की प्रत्येक कामना की पूर्ति करने की कोशिश नहीं करना चाहिए बल्कि *विवेक से काम लेकर उपयोगी व हितकारी कामनाओं की ही पूर्ति करना चाहिए।* इस पर भी जो कुछ किया जा सके उतना भरपूर प्रयत्न करने पर भी जो कुछ प्राप्त हो उसमें राजी रहना चाहिए। *राज़ी रहने से असन्तोष नहीं होता और असन्तोष न हो तो दुख नहीं होता क्योंकि सन्तोष से बढ़ कर कोई सुख नहीं होता।* नीति में कहा है कामुकता के समान कोई व्याधि नहीं अज्ञान के समान कोई शत्रु नहीं क्रोध के समान कोई अग्नि नहीं चिन्ता के समान कोई विष नहीं विद्या के समान कोई साथी नहीं ज्ञान के समान कोई हितैषी नहीं और *सन्तोष के समान कोई सुख नहीं।*

मन को विषयों में ज्यादा लिप्त नहीं होने देना चाहिए क्योंकि निरन्तर रूप से यदि मन विषयासक्त रहे और विषयों के विषय में चिन्तन करता रहे तो *मन विषय वासना में रस लेने लगता है।* विषय वासना में रस लेने पर कामुकता पैदा होती है इसमें कोई बाधा आए तो क्रोध पैदा होता है क्रोध से विवेक नष्ट होता है, विवेक नष्ट होने से स्मृति नष्ट होती है जिससे मनुष्य यह भूल जाता है कि वह जो कुछ भी कर रहा है उसका परिणाम क्या होगा? स्मृति नाश से बुद्धि का नाश होता है और *बुद्धि नष्ट होने से आचरण का नाश होता है।*

विषयों से लिप्त बनाये रखने में तृष्णा का भारी हाथ होता है। *शरीर की प्यास को तृषा कहते हैं और मन की प्यास को तृष्णा कहते हैं।* शरीर की प्यास तो पानी पीने से शान्त हो जाती है पर मन की तृष्णा का मामला उलटा है याने इच्छित वस्तु मिल जाने पर भी तृष्णा शान्त नहीं होती बल्कि और बढ़ जाती है । थोड़ा प्राप्त होने पर ज्यादा पाने की लालसा पैदा हो जाती है लिहाजा *जो कुछ मिलता भी है उसकी खुशी नहीं होती बल्कि जो नहीं मिला है उसका दुख होता है।*

एक व्यक्ति अपने मित्र से मिलने उसके घर पहुंचा। मित्र बड़ा उदास दिखाई दिया तो उसने पूछा क्या बात है भई ! यूं देवदास बन क्यों बैठे हो? मित्र लम्बी सांस छोड़ता हुआ बोला क्या बताऊं यार बड़ा नुकसान हो गया। यह सुन कर वह व्यक्ति चकित होता हुआ बोला नुकसान और तुम्हें! ऐसा कैसे हो सकता है तुम तो बड़े चतुर और अनुभवी व्यापारी हो। कितना नुकसान हुआ?

मित्र बोला – पांच लाख का नुकसान हुआ है।

वह व्यक्ति और भी हैरान होकर बोला – बाप रे! पांच लाख का नुकसान!! ऐसा कैसे हो गया ?

● धैर्य और सन्तोष हो तो निर्धनता भी बुरी नहीं लगती, कपड़े साधारण हों पर साफ और धुले हुए हों तो बुरे नहीं लगते भोजन स्वादिष्ट न हो पर ताजा और गरम हो तो बुरा नहीं लगता, मनुष्य अच्छे स्वभाव का सेवाभावी और मधुर भाषी हो तो कुरूप होने पर भी बुरा नहीं लगता, घर छोटा और साधारण हो पर साफ सुथरा और व्यवस्थित हो तो बुरा नहीं लगता और तन स्वस्थ तथा मन प्रसन्न हो तो कुछ भी बुरा नहीं लगता।

● कंजूस को दान देना बुरा लगता है लोभी को मांगने वाला बुरा लगता है चोरों को प्रकाश बुरा लगता है मूर्ख को समझाने वाला उपदेशक बुरा लगता है कर्जदार को तगादा बुरा लगता है रूपवान को बुढ़ापा अच्छा नहीं लगता व्यभिचारिणी स्त्री को पति में रुचि नहीं रहती निर्धन को धनवान अच्छे नहीं लगते और जिसका मन शोक से व्याकुल हो उसे कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

मित्र बोला मेरा अनुमान था कि इस साल कम से कम २० लाख का मुनाफा जरूर होगा। अभी मुनीमजी बैलेन्स शीट देकर गये हैं। उसमें १५ लाख का ही मुनाफा निकला इस तरह ५ लाख का नुकसान हो गया।

दरअसल मन की तृष्णा बिना पैंदे की बाल्टी की तरह होती है। आप ऐसी बाल्टी को रस्सी बांध कर कुएं में डालें। *जब बाल्टी पानी में डूब जाएगी तब ऐसा दिखाई देगा कि बाल्टी में पानी भरा हुआ है।* लेकिन जैसे ही बाल्टी खींचोगे वैसे ही बाल्टी खाली हो जाएगा क्योंकि बाल्टी में पैंदा ही नहीं है। यदि इस तृष्णा रूपी बाल्टी में सन्तोष का पैंदा लगा दिया जाए तो इसमें पानी ठहर सकता है वरना *हम जीवन भर फूटी बाल्टी से पानी खींचते रहेंगे और बाल्टी खाली की खाली ही रहेगी।* ज्यादातर होता भी ऐसा ही है।

आपने यह अनुभव किया ही होगा कि हमारे मन में कैसी अजीब अनोखी कल्पनाएं आती हैं कैसी कैसी इच्छाएं पैदा होती हैं यानि हमारा मन न जाने क्या क्या सोचा करता है। जरा सोचकर बताइए कि यदि जो इच्छा आपके मन में उठती है या जो कल्पना पैदा होती है यदि वह तुरन्त पूरी हो जाए तो कैसा रहे?

आप शायद कहें कि वाह! इससे बढ़िया और क्या बात हो सकती है। मन की इच्छाएं पूरी हो जाएं यानि *मन का सोचा हुआ पूरा हो जाए तो फिर और क्या चाहिए?*

यदि आपका यही जवाब है तो हमारा कहना यह है कि आप गलत सोच रहे हैं। *हमारे विचार से आपको इसके लिए प्रभु को धन्यवाद देना चाहिए कि हमारे मन का सोचा हुआ ज्यादातर पूरा नहीं होता।* यदि होने लगे तो हम कैसे झंझटों में पड़ सकते हैं इसकी आपको खबर नहीं है। इस विषय में हम आपको एक बोधकथा सुनाते हैं।

पुरान शास्त्रों में ऐसा पढने को मिलता है कि कल्पवृक्ष के नीचे जो भी कामना की जाती थी वह तत्काल पूरी हो जाती थी। आप भी चाहते हैं कि मन का चाहा हुआ तत्काल पूरा हो जाया करे।

तो एक शिकारी शिकार के पीछे दौडता हुआ वन में भटक गया। जब वह थक गया तो विश्राम करने के लिए एक वृक्ष की छांह में बैठकर विश्राम करने लगा। वह वृक्ष कल्प वृक्ष ही था पर शिकारी को इसका ज्ञान न था कि वह कल्पवृक्ष के नीचे बैठा है। वह भूख से व्याकुल हो रहा था सो उसके मन में विचार आया कि कैसा कस कर भूख लग रही है काश! इस वक्त भोजन मिल जाता तो मजा आ जाता। *उसका ऐसा सोचना था कि सामने भोजन की थाली उपस्थित हो गई* भोजन वैसा ही था जैसा उसे पसन्द था और वह चाहता था। पहले तो वह जरा हैरान हुआ कि यह थाली कहां से आ टपकी पर भूखा था सो एक दम खाने पर टूट पडा। खाते खाते उसे ख्याल आया कि अचानक यह खाना आया कहां से कोई भूत प्रेत की माया तो नहीं है। *उसने ऐसा विचार किया ही था कि सामने भूतप्रेत उपस्थित हो गये।* वह उन्हें देखते ही घबरा कर खाना भूल गया और डर कर बोला कि मार गये तो सब भूतप्रेत उसे मारने लगे। शिकारी ने सोचा कि ये भूत प्रेत अब क्या छोडेंगे मेरा अन्त समय आ गया लगता है ये मुझे मार ही डालेंगे। *इस विचार के मन में आते ही उसका विचार पूरा हो गया यानि वह मर गया।*

आप कह सकते हैं कि एक तो ऐसा वृक्ष होता ही नहीं और यदि हो भी तो हमारी दशा उस शिकारी जैसी नहीं होगी क्योंकि हम इस तरह की इच्छा करेंगे नहीं।

हम भी मानते हैं कि ऐसा वृक्ष नहीं होता। पहले कभी होता भी हो तो आजकल नहीं होता। पर हमारी कामना तो यही है न कि काश! हमारी इच्छाएं पूरी हो जाया करें हमारा सोचा हुआ पूरा हो जाया करे। यही तो ऐसे कल्पवृक्ष की कामना है जो तत्काल आपकी इच्छा पूरी कर दिया करे।

और आप जरा अपने विचारों पर तो गौर करें अपनी इच्छाओं पर तो विचार करें। *दिन भर में कैसी कैसी अजीबोगरीब कल्पनाएं, इच्छाएं और कामनाएं आपके मन में उठा करती हैं।* आप अपनी सभी कामनाएं और कल्पनाएं जरा डायरी में लिखना शुरू करें और फिर उन्हें पढें तो आप खुद हैरान हो जाएंगे और उस शिकारी की कथा को अपनी कल्पनाओं के सामने दो कौडी की समझने लगेंगे। *तब आप भी इसी नतीजे पर पहुंचेंगे कि यह अच्छा ही है कि जो आपकी हर कामना पूरी नहीं होती। वरना आपकी दशा उस शिकारी जैसी तो क्या, उससे भी ज्यादा विकट हो सकती है।* मन की अन्य चाहतों में से ही एक चाहत यह भी है कि मन का सोचा हुआ पूरा हो जाया करे पर *ईश्वर का धन्यवाद दीजिए कि हमारे मन की सभी कामनाएं पूरी नहीं होती वरना हमारा जीना मुश्किल हो जाता।*

मानसिक स्वास्थ्य तभी ठीक रखा जा सकता है जब मन में अच्छे और कल्याणकारी विचार हों दूषित विचार न हों। शारीरिक स्वास्थ्य की अपेक्षा मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करना ज्यादा जरूरी और महत्वपूर्ण होता है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य का पूरा प्रभाव

● जो कल्याणकारी हो वही आचरण धर्म है जो सदा एक जैसा रहे वही सत्य है, जो लेने की इच्छा न रख कर देता हो वही दाता है जो स्नेह से बंधा हो वही बन्धु है जो विपत्ति में साथ दे वही मित्र है जो न्याय मार्ग पर चलता हुआ पुरुषार्थ करता हो वही सत्पुरुष है जो पिता को यश और सन्तोष प्रदान करे वही पुत्र है, जो गुरु के उपदेश पर आचरण करे और उन्नति करे वही शिष्य है जो वैरभाव नहीं करता वही क्षमाशील है जिसके मन में खलता, द्वेष और ईर्ष्या का भाव न हो वही अहिंसक है और जो सन्तोष करना जानता है वही सुखी है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है बल्कि *सत्य तो यह है कि पहले मन अस्वस्थ होता है फिर तन अस्वस्थ होता है इसलिए मन को शुद्ध और स्वस्थ रखना निहायत ही जरूरी है पर अधिकांश लोगों का ध्यान उस मुद्दे पर नहीं जाता।*

हमने आप सब बच्चों का ध्यान सबसे पहले मन और मानसिक स्वास्थ्य की तरफ इसीलिए आकर्षित किया है क्योंकि शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा की चर्चा करने से पहले मन और मानसिक स्वास्थ्य के विषय में चर्चा करके इस विषय को बहुत बारीकी और गहराई से समझ लेना बहुत जरूरी है। इस पक्ष को ठीक से जाने समझे बिना आप शारीरिक पक्ष को भी ठीक से समझ नहीं सकते थे और न ढंग से स्वास्थ्य रक्षा ही कर सकते थे इसीलिए हमने *तन से पहले मन के विषय में बातचीत करना उचित समझा है। यदि मन स्वस्थ न हो तो तन भी देर सबेर अस्वस्थ हो ही जाता है। मन की अस्वस्थता क्या होती है या कि अस्वस्थ मन कैसा होता है इसे ज़रा समझें।*

जब शरीर अस्वस्थ हो तो हमें कुछ अच्छा नहीं लगता बेचैनी सी बनी रहती है भूख नहीं लगती नींद नहीं आती खाया पिया ठीक से हजम नहीं होता जिससे शरीर दुबला और कमजोर होने लगता है *वैसे ही यदि मन अस्वस्थ हो तो भी ऐसी परिस्थिति बन जाती है* याने अच्छी बातें अच्छी नहीं लगतीं नीति उपदेश की बातें सुन कर बेचैनी और बोरियत होती है सत्संग और स्वाध्याय करने की इच्छा नहीं होती। और अगर ऐसा मौक़ा आ भी जाए तो मन में उच्चाटन सा बना रहता है याने मूड ऑफ रहता है। तबीयत होती है कि *ऐ मेरे दिल कहीं और चल* इस बकवास में क्या रखा है।

ऐसे विचार और मनोवृत्ति वाले एक दलील यह देते हैं कि ऐसी बातों के लिए तो पूरी जिन्दगी पड़ी है *यह उम्र तो खेलने खाने और मौज मनाने की है।* अभी से ज्ञानध्यान सत्संग स्वाध्याय और नीति उपदेश के चक्कर में क्या फसना। यह तो बूढ़े बुजुर्गों के करने के काम हैं बच्चों के नहीं। लेकिन ऐसे विचार रखने वाले इस रहस्य से परिचित नहीं होते कि *अच्छा काम करने के लिए कोई खास उम्र का होना ज़रूरी नहीं होता और बुरा काम करना किसी भी उम्र में अच्छा नहीं होता।* वे यह भी नहीं जानते कि उम्र तो इस शरीर की ही होती है *मन की नहीं होती* बूढ़ा बुजुर्ग भी यह शरीर ही होता है *मन नहीं होता।* मन की उमंगें तो हमेशा एक ही जैसी रहती हैं। यह

बात जुदा है कि बचपन में उमगों पर अबोध अवस्था का परदा पड़ा रहता है, यह प्रकट नहीं हो पातीं। यौवन के प्रचण्ड तेज से यह आवरण नष्ट हो जाता है और समुद्र में आये ज्वार की तरह जवानी की उमगें हिलोर लेने लगती हैं। जब समुद्र में ज्वार आता है और समुद्र चढ़ाव पर होता है तब उसमें भारी शोर करता हुए बड़ी बड़ी लहरें उठती हैं *पर तब भी समुद्र अपनी मर्यादा नहीं छोड़ता इसीलिए नदियों की तरह समुद्र में कभी बाढ़ नहीं आती।* इसी मर्यादा का पालन करने की वजह से जब समुद्र में भाटा यानि उतार आता है तब समुद्र शान्त होकर अपनी पूर्व अवस्था में आ जाता है घटता नहीं छोटा नहीं होता सूखता नहीं। अब इस उदाहरण को अपने ऊपर लागू करें।

किशोर अवस्था पार कर नवयौवन में प्रवेश करना ऐसा ही है जैसे समुद्र में ज्वार आना और युवा अवस्था को पार कर प्रौढ़ावस्था में प्रवेश करना वैसा ही है जैसा समुद्र में भाटा आने पर होता है। अब जो ज्वार के समय भी विवेक तथा सयम से काम लेकर समुद्र की तरह मर्यादा से बाहर नहीं जाएंगे यानी *जवानी के जोश में होश न खोकर अपना आहार विहार और आचार विचार ठीक रखेंगे नीति तथा मर्यादा के अनुकूल रखेंगे और किसी भी दिशा में अति न करते हुए सन्तुलन बनाये रखेंगे उनका बुढ़ापा याने भाटा के बाद वाला समय भी अच्छा ही गुजरेगा।* तब भी वे स्वस्थ और प्रसन्न स्थिति में रह सकेंगे। तब वे वैसी ही निश्छल निष्काम सरल और स्वाभाविक स्वस्थ स्थिति को उपलब्ध हो सकेंगे जैसी बाल्यावस्था में उन्हें उपलब्ध थी।

लेकिन जो जवानी के जोश में होश खो बैठते हैं विवेक और सयम से काम लेकर मर्यादा तोड़ कर आचरण करते हैं और जवानी के ज्वार का वेग सन्तुलित तथा नियन्त्रित नहीं रख पाते *वे आगे चल कर बड़े फजीते में फसते हैं बहुत कष्ट उठाते हैं।* ऐसे लोग वे ही होते हैं जो कहते हैं और मानते हैं कि जवानी तो चार दिन की चांदनी की तरह है खेलने खाने और मौज मनाने के लिए है जवानी बीत जाने पर फिर ये मजा कहां? क्योंकि *जवानी जाकर फिर लौटती नहीं और बुढ़ापा आकर फिर जाता नहीं।*

अब ऐसी बातें बड़ी उम्र के अनुभवी और बुद्धिमान व्यक्ति को भले ही प्रभावित न करें पर भोले भाले अबोध और अनुभवहीन बच्चों को तो प्रभावित ही नहीं आकर्षित भी कर लेती हैं। यू भी बच्चों का स्वभाव जिज्ञासु और कौतूहल को पसन्द करने वाला होता है तो वे *जिज्ञासा का समाधान करने के लिए भी ऐसे विचार और कार्य करने लगते है जो उन्हें करना नहीं चाहिए पर ऐसी बात उन्हें कौन समझाए?* ऐसी समझ उन्हें या तो माता पिता और परिवार के सदस्यों से मिल सकती है या शिक्षकों से और अच्छी शिक्षा से। यदि इनसे न मिल सके तो फिर अच्छी ज्ञानवर्द्धक और *उत्तम श्रेणी की पुस्तकों के अलावा ऐसी समझ देने वाला श्रेष्ठ साधन दूसरा कोई नहीं हो सकता। ये अच्छी पुस्तकें ही है जो अच्छे मित्र, अच्छे साथी अच्छे मार्गदर्शक और अच्छे गुरू का काम करती हैं।*

सदाचरण नीति और कर्तव्यपरायणता की शिक्षा देने वाली अनेक पुस्तकें उपलब्ध हैं। यदि आप पुस्तकें खरीद नहीं सकते तो कोई चिन्ता की बात नहीं। आप यदि विद्यार्थी हैं तो आपके स्कूल या कालेज की लायब्रेरी से पुस्तक प्राप्त कर सकते हैं नगर में

● विद्वान का बल विद्या और बुद्धि है राष्ट्र का बल सेना और एकता है, व्यापारी का बल धन और चतुराई है, सेवक का बल सेवा और कर्तव्यपरायणता है, शासन का बल दण्ड विधान और राजस्व है, सुन्दरता का बल युवावस्था है, नारी का बल शील है पुरुष का बल पुरुषार्थ है वीरो का बल साहस है, निर्बल का बल शासन व्यवस्था है, बच्चो का बल रोना है, दुष्टो का बल हिंसा है मुर्खों का बल चुप रहना है और भक्त का बल प्रभु की कृपा है।

वाचनालय और पुस्तकालय होते हैं वहा सदस्य बन कर पुस्तकें प्राप्त कर सकते हैं और ज्यादा नहीं *सिर्फ एक घण्टा ही कोई भी पुस्तक रोजाना पढ़े।* न सिर्फ पढ़ें ही बल्कि एक बडी डायरा लकर बैठ और अपन काम की बात डायरी में लिखत भी जाए। प्रत्येक नोट के अन्त म पुस्तक का नाम व पज न भी लिख लिया करें। एक डायरी भर जाए तो उस पर क्रमाक एक लिख कर दूसरी डायरी ले लें। इस प्रकार अभी से डायरी लिखना शुरू कर दें और डायरिया क्रमपूर्वक सम्हाल कर रखते जाए। प्रत्यक डायरी में शुरू के दस पेज खाली छोड कर इनमें सूची तैयार करते रहें ताकि आप यह दख सक कि कौन सा विषय किस पष्ठ पर लिखा है। आप चाहें तो एक साथ अलग-अलग विषयवार मैटर नोट कर सकते हैं। जब भी अवकाश म हो या फालतू बैठे हो तब इन डायरियों म स कोई डायरा लेकर पढ़ें ताकि इनका पुनर्पठन (Revision) हाता रहे। ***धीरे धीरे ये डायरिया ज्ञान का भण्डार होती जाएगी जो आपका सामान्य ज्ञान बढा कर अज्ञान दूर करेगी जिससे आपकी बौद्धिकशक्ति बढेगी, स्मरणशक्ति तीव्र होगी।*** जा भी आपसे बात करेगा वह आपकी बुद्धि समझदारी और विस्तत जानकारी को देख कर दग रह जाएगा। जब आप इस जानकारी को अपने अमल म लंगे तो सोने पर सोहागा हान वाली बात हा जाएगी क्योंकि जानकारी अमल में आन पर ही फल देती है। अच्छी जानकारी पर अमल करेंगे तो अच्छा फल जाएग और हानिकारक जानकारी पर अमल करेंगे ता बुरा फल पाएगे। ***इसलिए सिर्फ अमल करना ही महत्वपूर्ण नहीं हाता बल्कि अच्छा अमल करना महत्वपूर्ण होता है।***

डायरी लिखने के और भी फ़ायदे है आप अपने कोर्स की पाठ्य पुस्तकों को पढते हैं पाठ याद करते है ताकि परीक्षा में पास हो सकें। एक डायरी आप इसके लिए बना लें और इसमें नोट्स लिखा करें। इस प्रकार आपके कोर्स की महत्वपूर्ण जानकारी सक्षिप्त और सूत्र रूप में इस डायरी म इकट्ठी हो जाएगी। इसे आप बार-बार पढ कर भली भाति याद रख सकेंगे। डायरी लिखने में व्यस्त रहेंगे तो फालतू समय नष्ट करन स बचे रहेंगे। इस समय आपका एक एक मिनिट कीमती है क्योंकि इस वक्त आपको अपन भावी जीवन की नींव रखनी है इसलिए आप एक एक मिनिट का सदुपयोग कर अपने जीवन रूपी भवन की नींव मज़बूती से रखें और ***इस भवन को न सिर्फ मज़बूत ही बनाएं बल्कि सुन्दर कलात्मक और भव्य बनाए ताकि जीवन भर इस शानदार भवन में ठाठ से रह कर मौज कर सके।***

अब जो ऐसा कहते हैं कि आपकी यह उम्र खेलने खाने की है मौज करने की है उनकी इस विचारधारा पर विचार कर लीजिए। यदि यह समय आपने खेलने खाने और मौज मनाने में गुजार दिया और वैसी तैयारियां नहीं की जैसी इस उम्र में ही की जा सकती हैं और की जानी चाहिए तो *बाद में क्या होगा?* अभी तो आप अपने माता पिता की दम पर खेलने खाने और मौज मनाने का शौक पूरा कर लेंगे पर जब *खुद अपने पैरों पर खडे होने का वक़्त आएगा तब क्या करेंगे?* जो लोग परिणाम पर विचार किये बिना काम करते हैं *वे मूर्ख होते हैं,* जो बुद्धिरहित होकर काम करते हैं वे *मूढ होते हैं* और जो जान बूझकर गलत काम करते हैं *वे प्रज्ञापराधी होते हैं।*

हमारा यह मतलब हरगिज नहीं है कि आप बिल्कुल किताबी कीडे बन जाएं याने खेलने खाने और मौज मनाने से बिल्कुल ही वंचित रहें। हमारा कहना यह है कि आप अपने मन को विवेक के अधीन रखने का अभ्यास अभी से शुरू कर दें और विवेक से काम लेना सीख जाएं। आप खेल-कूद और मनोरंजन का भी आनन्द लें पर इसे भी सीमित मात्रा में ही रखें। अब यह जुदा बात है कि आप स्पोर्ट्स में ज्यादा दिलचस्पी लेना चाहते हों किसी कला में या किसी विषय विशेष में ज्यादा रुचि रखते हों तो यह भी कोई बुरी बात नहीं है। ऐसी सूरत में आप उस दिशा में विशेष दिलचस्पी ले सकते हैं ज्यादा समय देकर उस दिशा में भरपूर प्रयत्न कर सकते हैं *जिसके लिए आपके मन में विशेष चाह हो, विशेष उमंग हो और सच बात तो यह है कि पक्की लगन हो।*

आप शायद नहीं जानते कि हम इस जीवन के ही नहीं बल्कि पिछले अनेक जन्मों में जिये जीवन में जो कर्म कर चुके हैं उन कर्मों के संस्कार हमें प्रभावित करते रहते हैं ऐसे संस्कार सुप्त अवस्था में याने सोये हुए रहते हैं और जब-जब हम जैसे जैसे वातावरण में रहते हैं तब तब वैसे वैसे संस्कार जाग उठते हैं। यदि हम एक ही जैसे वातावरण में बार बार रहते हैं लगातार रहते हैं तो उस वातावरण से प्रभावित होकर हमारे उसी प्रकार के संस्कार जाग उठते हैं जैसा कि वह वातावरण होता है। *इसीलिए अच्छी संगति में रहने और बुरी संगति में न रहने की सलाह दी जाती है क्योंकि हम जैसी संगति में रहते हैं जैसे वातावरण में रहते हैं उसका हमारे अन्तरमन पर ऐसा गहरा असर पड़ता है कि मन की गहराई में जो संस्कार दबे हुए होते हैं वे प्रकट हो जाते हैं।* इस मामले में दो तीन गहरी बातों को जरा ठीक से समझ लेना जरूरी है।

बुरी संगति में रहने से बच्चे बिगड जाते हैं किसी हद तक यह बात बिल्कुल सही है पर यह भी सही है कि ऐसा तभी होता है जब हमारे पुराने बुरे संस्कार जाग उठें वरना नहीं हो सकता। हालांकि समझा और माना यही जाता है कि बुरे लोग अच्छे लोगों को बिगाड देते हैं इसलिए बुरे लोगों के साथ नहीं रहना चाहिए। बुरी स्त्रियां अच्छी स्त्रियों को बिगाड देती हैं इसलिए बुरी स्त्रियों के साथ नहीं रहना चाहिए। बुरे बच्चे अच्छे बच्चों को बिगाड देते हैं इसलिए बुरे बच्चों के साथ नहीं रहना चाहिए। यह एक मोटी मान्यता है व्यापक रूप से मान्य सिद्धान्त है और इस मान्यता में काफी वजन भी है लेकिन *हम एक गहरी बात इस विषय में आपको ऐसी बताना चाहते हैं जो आमतौर पर ख्याल में नहीं आती।*

● भावना से कर्तव्य श्रेष्ठ है, मानने से जानना श्रेष्ठ है स्मरण से ध्यान श्रेष्ठ है, पढने से गुनना श्रेष्ठ है, ज्ञान से अनुभव श्रेष्ठ है, कहने से कर दिखाना श्रेष्ठ है, दान से दक्षिणा श्रेष्ठ है, बुरा बोलने से न बोलना श्रेष्ठ है, दमन से निग्रह श्रेष्ठ है त्याग से अनासक्ति श्रेष्ठ है, सत्य से अहिंसा श्रेष्ठ है और सबकी आत्मा को अपनी आत्मा के ही समान समझना सर्वश्रेष्ठ है।

आपने कभी विचार किया कि बुरे का प्रभाव ही अच्छे पर पडे और अच्छा भी बुरा बन जाए इसके बजाय *क्या ऐसा नहीं हो सकता कि अच्छे का प्रभाव बुरे पर पडे और बुरा ही अच्छा बन जाए?* यदि ऐसा नहीं हो सकता तो इसका मतलब यह हुआ कि बुराई के मुक़ाबले अच्छाई कमजोर होती है। *नहीं, अच्छाई कमजोर नहीं होती, बहुत ताक़तवर होती है।* दरअसल कमजोर होती है हमारी इच्छा शक्ति, हमारी मानसिक शक्ति जो अच्छाई पर अमल नहीं कर पाती। अच्छाई कोई सी भी हो उस पर अमल करने में उसका पालन करने में और उसका ठीक से निर्वाह करने में शक्ति लगानी पडती है श्रम करना पडता है और अनुशासन का पालन करना पडता है। ऐसा *तभी किया जा सकता है जब हमारे पास भरपूर इच्छाशक्ति (will power) हो, मज़बूत सकल्पशक्ति हो, सुदृढ मनोबल हो और सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि न टूटने वाला धैर्य हो।*

अच्छाई का रास्ता श्रेय मार्ग होता है, उत्थान का याने ऊचाई की तरफ जाने का मार्ग होता है और इस पर हमें सिर्फ चलना ही नहीं पडता बल्कि चढना पड़ता है तभी हम ऊचे उठ पाते हैं। यह तो जाहिर बात है ऊचाई की तरफ़ चलने में श्रम करना पडता है शक्ति लगाना पडती है और धैर्यपूर्वक निरन्तर बढते जाना होता है तभी हम मजिल तक पहुच सकते हैं। *अब यदि हम अच्छाई के रास्ते पर चल नहीं पाते तो यह अच्छाई की कमज़ोरी नहीं बल्कि हमारी ही कमज़ोरी होगी।* यदि हम ऊचे नहीं उठ पाते तो यह ऊचाई की नहीं हमारी कमजोरी होगी। यदि हम किसी अच्छे नियम का पालन नहीं कर पाते अच्छा गुण ग्रहण नहीं कर पाते या कोई अच्छा काम नहीं कर पाते तो यह हमारी ही कमजोरी होगी। रही बात बुराई की तो जरा इसे भी समझ लें। यह प्रेय मार्ग होता है।

बुराई में कोई ताक़त नहीं होती *बल्कि हमारी कमज़ोरी ही बुराई की ताक़त बन जाती है।* आप ऊचाई की तरफ चलेंगे याने चढाई चढेंगे सीढियां चढेंगे तो आपको ताक़त लगानी ही पड़ेगी। यदि आप सीढियां चढ न सकें तो यह सीढ़ियों की नहीं आपकी कमजोरी होगी लेकिन यदि आप सीढ़ियों से नीचे की तरफ लुढक पडें तो आपको कोई ताक़त नहीं लगानी पडेगी। आप साइकिल चला रहे हैं और चढाई आ जाए तो आपको साइकिल के पैडल चलाने में ताक़त लगानी पडेगी वरना साइकिल चल न सकेगी लेकिन यदि सामने सड़क ढलान वाली हो याने आप उतार की तरफ साइकिल चला रहे हों तो पैडल न भी चलाए तो भी साइकिल चलती रहेगी। *नीचे की तरफ़ उतरने, लुढकने या गिरने में ताक़त नहीं लगाना पडती परिश्रम नहीं करना पड़ता*

इसलिए ऊपर चढने की अपेक्षा नीचे उतरना सरल होता है ऊपर उठने की अपेक्षा नीचे गिरना सरल होता है उन्नति करने की अपेक्षा अवनति करना सरल होता है नियम कर्त्तव्य अनुशासन और मर्यादा का पालन करने की अपेक्षा इनको तोड़ना सरल होता है और *सच बात तो यह है कि कुछ करने की अपेक्षा कुछ न करना सरल होता है।* ऐसा क्यों होता है इसे जरा समझ।

आपने स्कूल की पुस्तकों में गुरुत्वाकर्षण (Gravitation) के विषय में तो पढ़ा ही होगा। अभी तक नहीं पढ़ा हो तो हम बताये देते हैं। आप यह तो जानते ही हैं कि किसी चीज को हम हाथ से उठाए तो ही वह चीज़ ऊपर उठती है *अपने आप नहीं उठती लेकिन हाथ से छोड दें तो अपने आप गिर ज़रूर जाती है।* पेड़ से पत्ता या फल टूटता है तो ऊपर आसमान की तरफ नहीं जाता बल्कि नीचे जमीन पर गिरता है। अगर हम कोई चीज ऊपर की तरफ या सामने की तरफ फेंकते हैं तो वह चीज तब तक ऊपर को उठती जाती है या सामने की तरफ बढती जाती है जब तक हमारे फेंकने की शक्ति उसका साथ देती है। *जैसे ही शक्ति का वेग खत्म होता है वैसे ही वह चीज़ धीरे धीरे नीचे की तरफ़ जाने लगती है और ज़मीन पर जा गिरती है।*

दरअसल वह खुद नहीं गिरती पृथ्वी की आकर्षण शक्ति इसे नीचे खींच लेती है। *इस शक्ति को ही गुरुत्वाकर्षण कहते है।* आपने हाई जम्प और लांग जम्प करने वाले खिलाडियों को कूदते हुए देखा होगा। वे दौडकर अपने आप में वेग (Motion) पैदा करते हैं और ताकत लगा कर झटके के साथ कूदते हैं या ऊपर उछाल मारते हैं पर थोडी ऊचाई तक उछल कर या दूरी तक छलांग लगा कर आखिर को जमीन पर आ गिरते है। *ऐसा तो नहीं हो सकता कि कोई ऐसी छलांग लगाए कि मकान की दूसरी, तीसरी या चौथी मंज़िल पर जा पहुंचे।* अजी पहली मंजिल पर ही पहुचना मुश्किल है आगे की मंजिल की तो बात ही क्या करनी। आप फिल्मों का उदाहरण देना जहा फिल्म का हीरो उडी लगा कर मकान की छत पर जा पहुचता है। वैसा सब ट्रिक फाटोग्राफी द्वारा दिखाया जाता है *वास्तव में वैसा होता नहीं, हो सकता भी नहीं।*

तो आपने यह समझ लिया होगा कि ऊपर छलांग लगाने के लिए हमें शारीरिक ताकत ही नहीं लगाना पडती बल्कि दौड कर वेग पैदा करना पडता है और झटके से उछाल या कूद लगाना पडती है। *ऐसा सिर्फ़ इसलिए करना पडता है ताकि गुरुत्वाकर्षण शक्ति के खिचाव के विपरीत गति कर सकें।* हम झटके से इसलिए कूद लगाते हैं ताकि पृथ्वी के खिचाव को जरा देर के लिए तोड सकें वरना खडे खडे कितनी ही ताकत लगाए, झटके से उछले बिना हम ऊपर उठ नहीं सकेंगे न सामने कूद सकेंगे जबकि ऊचाई से नीचे कूदना या गिरना हो तो हमें न तो झटके की जरूरत पडेगी न ताकत लगाने की। *हम सिर्फ गिरने या कूदने को राजी भर हो जाए तो बिना ताक़त लगाये धड़ाम से गिर जाएगे या कूद जाएगे क्योंकि पृथ्वी की आकर्षण शक्ति खुद हमें जमीन की तरफ खींच लेगी।*

हमने इतने विस्तार से आपको इस गुरुत्वाकर्षण शक्ति के सिद्धान्त के विषय में *यह समझाने के लिए चर्चा की है कि ऊचे उठने में ताकत की जरूरत होती है नीचे*

● इस जीवनकाल में और मृत्यु के बाद भी धर्म ही हमारा साथ देता है। अन्त समय में हमें सब छोडना पडता है और सब हमें छोड़ देते हैं उस वक्त भी धर्म हमारा साथ देता है। नीति में कहा है - जीवन का मित्र आहार है, रूप का मित्र यौवन है, यौवन का मित्र पुरुषार्थ है, पुरुषार्थ का मित्र परोपकार है, रोगी का मित्र वैद्य है और मरने वाले का मित्र धर्म है।

सभी इन्द्रियों मे भरपूर शक्ति है जब तक प्राण शक्ति क्षीण नहीं हुई है-तभी तक अपने आत्म कल्याण और उत्थान का प्रयत्न करते रहना बुद्धिमानी है अन्यथा घर में आग लग जाने पर कुआ खोदने से क्या लाभ?

चाणक्य नीति में भी कहा है-

यावत्स्वस्थो ह्यय देहो यावन्मृत्युश्च दूरत ।
तावदात्महित कुर्यात प्राणान्ते किं करिष्यति ।।

- चाणक्य नीति दर्पण ४ ४

जब तक शरीर स्वस्थ व निरोग है और मृत्यु दूर है तभी तक अपने कल्याण के उपाय करते रहना चाहिए क्योंकि मृत्यु हो जाने पर कुछ नहीं किया जा सकता।

मृत्यु की बात तो छोड़िए, इसका क्या ठिकाना कब आ धमके पर यदि हम बुढापे तक जीवित भी रहे और अभी से अच्छा स्वभाव तथा अच्छा आचरण नहीं बनाया *तो बुढापे मे ही क्या कर लेंगे?* तब कुछ न हो सकेगा क्योंकि तब हमारा स्वभाव और आचरण जिस ढाचे में ढल चुका होगा *उसे बदलना असम्भव न भी हो तो भी अत्यन्त कठिन तो हो ही जाएगा।*

एक मनचला बूढा रईस अपने घर की खिडकी के पास खडा सडक की तरफ देख रहा था कि एक खूबसूरत जवान लडकी आती दिखाई दी। उसे देख कर वह बूढा अपने नौकर से बोला - जा, बाथरूम से मेरा डेन्चर (नकली बत्तीसी) लाकर दे जल्दी से। यह सुनकर नौकर तेजी से गया और बूढे की नकली बत्तीसी लाकर उसे दे दी। बूढेने बत्तीसी मुह में फिट कर ली और लड़की के पास आने पर मुह से सीटी बजाने लगा।

एक आशिक मिजाज बूढा आदमी एक खूबसूरत औरत से छेडछाड कर बैठा। वह औरत बिगड कर बोली- आपके मुह में दात नहीं पेट में आत नहीं बाल सफेद हो गये हैं कुछ इसकी तो शर्म कीजिए। जवाब मे वह बूढा बोला- बाल ही तो सफेद हुए हैं दिल तो सफेद नहीं हुआ। दिल तो अब भी काला ही है।

बुढापे तक पहुचते पहुचते हमारा स्वभाव और आचरण मजबूत हो जाता है और यह वैसा ही बनता जाता है जैसा हम बनाते हैं इसलिए *यह ज़रूरी है कि अभी से हम अपना स्वभाव और आचरण अच्छा ही बनाएं।* ऐसा तभी होगा जब हम अभी से ऐसा मन बनाएगे और मन को वश में रखने का अभ्यास करेंगे। *याद रखें! सारी माया मन की है सारे प्रपच मन से पैदा होते हैं, सारी दुनियादारी इस मन से ही बनती है याने*

हमारे जीवन के बनाने और बिगाड़ने का काम यह मन ही करता है। मन में ही यदि खोट हो तो यह बुद्धि और विवेक की सुनता ही नहीं और अपना दोष छिपाने के लिए अनेक बहाने बना लेता है जैसी कि कहावत है- *मन हरामी तं हुज्जत ढेर।* इसलिए आप अभी से विवेक और धैर्य का प्रयोग करने की आदत डाल लें। अपने मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करने और *मानसिक रूप से स्वस्थ तथा बलवान बने रहने के लिए विवेक और धैर्य का उपयोग करना नितान्त आवश्यक होता है यह गुर की बात सदैव ध्यान में रखें।*

यह चर्चा और गहराई तक जा सकती है पर ज्यादा गहरी और गूढ चर्चा आपके लिए इस आयु में न तो उपयोगी होगी और न आपकी समझ में आ सकेगी इसलिए इतना इशारा करके हम पुन मन के विषय पर लौट आते हैं। मन के विषय में अभी से आप जितनी बारीकी से जितनी गहराई से और जितने व्यापक रूप से जानकारी प्राप्त कर लेंगे *आपका चिन्तन मनन, आपका आचार विचार और आपका दैनिक व्यवहार उतना ही अच्छा उपयोगी और हितकारी हो सकेगा।*

योग - अयोग

आपने शायद इस बात पर कभी ध्यान दिया हो कि हमारी सभी इन्द्रियां मन के सहयोग के बिना कुछ नहीं करतीं। *अगर करती हुई लगती भी है तो भी* (मन के सहयोग के बिना) *वे दरअसल कुछ भी नहीं कर रही होतीं।* जैसे आप किताब पढ़ रहे हों और जरा सी देर के लिए आपका ध्यान कहीं और चला जाए तो आपकी आखें खुली होंगी नजर किताब पर ही जमी होगी कोई देखेगा तो समझेगा कि आप किताब पढ़ रहे हैं पर *वास्तव में आप पढ़ते हुए भी उस वक्त पढ़ नहीं रहे होंगे।* सुनने के मामले को लीजिए। किसी की बात सुनते हुए आपका ध्यान और कहीं चला जाए तो आप उतनी देर तक कुछ भी न सुन सकेंगे जितनी देर तक आपका ध्यान सुनने के प्रति न होकर कहीं और रहे। ध्यान का हट जाना ही मन का हट जाना है। यहां ध्यान को हम बोध के अर्थ में ले रहे हैं और बोध तभी होता है जब मन इन्द्रियों से काम लेने के लिए इन्द्रियों के साथ रहे उनके साथ संयोग करे और मस्तिष्क के माध्यम से एकाग्रता के साथ विचार करे। मन की गति और गतिविधि को ठीक से समझने के लिए इन्द्रियों के योग अयोग को ठीक से समझना जरूरी है क्योंकि *इस विषय का हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य से बहुत गहरा सम्बन्ध है।*

योग और अयोग क्या होता है? योग का शाब्दिक अर्थ होता है जोड़। आप गणित करते हुए कुछ संख्याओं को जोड़ते हैं इसे योग करना कहते हैं। जोड़ने पर जो संख्या आती है उसे योगफल कहते हैं। अगर जोड़ सही लगाया जाएगा तो योगफल सही होगा वरना गलत होगा यानी आपके सवाल का जवाब गलत हो जाएगा। इसी प्रकार जब कोई भी दो वस्तुएं या अनेक वस्तुएं परस्पर जुड़ती हैं सम्पर्क करती हैं तो

• अनुचित आहार से पेट खराब होता है, आलस्य से दिन खराब होता है कर्कशा स्त्री से रात खराब होती है, मूर्ख पुत्र से कुल खराब होता है, झूठ बोलने से बात खराब होती है, कटु भाषण से सम्बन्ध खराब होते हैं, लोलुपता से नीयत खराब होती है अनियमितता से स्वास्थ्य खराब होता है, ज़रूरत से ज्यादा धन हो तो बुद्धि खराब होती है और अपने कर्तव्यों का पालन न किया जाए तो पूरा जीवन ही खराब हो जाता है।

यह भी योग याने मिलना-जुड़ना ही होता है। इसे ही संयोग भी कहते हैं। *जो योग सही ढंग से, उचित युक्ति और मात्रा के अनुकूल होता है उसे सम्यक योग या सात्म्य योग (Suitable Match or Co-operation) कहा जाता है।* स्वस्थ रहने के लिए आयुर्वेद ने तीन प्रकार के सम्यक योग का होना आवश्यक बताया है।

कालार्थकर्मणां योगो हीनमिथ्याऽतिमात्रक ।
सम्यग्योगश्च विज्ञेयो रोगारोग्यैक कारणम्।।
अष्टांग हृदय सूत्र १/८९

काल, अर्थ और कर्म- इनका हीन योग मिथ्या योग और अति योग होना रोग का कारण होता है। इन तीनों का सम्यग् योग होना ही आरोग्य याने स्वास्थ्य का कारण होता है।

हमें इन योगों के विषय में कुछ पता नहीं है और हम बूढ़े हो जाते हैं तब तक इनके विषय में कुछ नहीं जान पाते लिहाजा खामखा बार बार बीमार पड़ा करते हैं और इलाज कराते रहते हैं। *इसका कुल कारण यही है कि हम कई विषयों का ज्ञान प्राप्त करते हुए भी स्वास्थ्य विषय के मामले में कोरे ही रहते हैं। हमारी शिक्षा प्रणाली भी ऐसी ही है कि कोर्स में आयुर्वेद और स्वास्थ्य के विषय में विधिपूर्वक शिक्षा देने का कोई प्रावधान नहीं है।*

हम संक्षेप में आपको योग अयोग के विषय में जानकारी देते हैं ताकि इसकी महत्ता और उपयोगिता को अभी से आप भली भांति समझ लें और तदनुसार उचित आचरण करने का यथासम्भव प्रयास करने लगें। पहले काल अर्थ और कर्म को समझ लें।

काल – काल समय को कहते हैं। समय बदलता रहता है। इसी बदलाहट में ऋतुएं दिन रात मास वर्ष आयु आदि निर्मित होते हैं इसलिए इन्हें काल कहा जाता है जैसे ऋतुओं में शीतकाल वर्षाकाल ग्रीष्मकाल। दिनरात में प्रातःकाल सन्ध्याकाल। आयु में बाल्यकाल युवाकाल। आयु को जीवन काल मृत्यु को अन्तकाल (उर्दू भाषा में इन्तकाल) और अचानक अल्प आयु में मृत्यु होने को अकाल मृत्यु कहते हैं। गुजरे हुए समय को भूतकाल मौजूदा समय को वर्तमान काल और आने वाले समय को भविष्यकाल कहते हैं। काल बहुत बलवान होता है इसके आगे किसी की नहीं चलती। मृत्यु को इसलिए काल भी कहा जाता है। परमात्मा सर्वशक्तिमान और सर्वोपरि है इसलिए परमात्मा के अनेक नामों में एक नाम महाकाल भी है।

अर्थ – अर्थ का मतलब है विषय याने भोग्य को अर्थ कहा है। जिसे भोगा जाए वह अर्थ है। हम भोग का अनुभव अपनी पांच ज्ञानेन्द्रियों से करते हैं और इन पांचों ज्ञानेन्द्रियों के पांच विषय हैं जिनकी चर्चा हम पिछले पृष्ठों में ज्ञानेन्द्रियों के सन्दर्भ में कर चुके हैं। ज्ञानेन्द्रियों द्वारा की जाने वाली चेष्टाओं का जिन पदार्थों से सम्बन्ध होता है वे ही इन इन्द्रियों के अर्थ याने विषय होते हैं।

कर्म – हमारी इन्द्रियों और मन के द्वारा की गई चेष्टाओं को कर्म कहते हैं। दुनिया का सारा तामझाम कर्म के ही कारण है। कर्म ही हमें सांसारिक बन्धनों में बांधे हुए है। संसार में कर्म सबसे ऊंचा और बलवान है क्योंकि किये हुए कर्म का फल हमें भोगना ही पड़ता है। गोस्वामी तुलसीदास जी ने कहा है –

कर्म प्रधान विश्व करि राखा।
जो जस करि सो तस फल चाखा।।

यह हमारे कर्म ही हैं जो हमें स्वस्थ या अस्वस्थ करते हैं निरोगी या रोगी करते हैं सुखी या दुखी करते हैं। शास्त्र में कहा है –

नाभुक्तं क्षीयते कर्म कल्पकोटिशतैरपि।
अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम।।
ब्रह्म वै प्रकृति ३७/१६

अर्थात् कितना ही समय बीत जाए पर जब तक हम किये हुए कर्म का फल भोग नहीं लेते तब तक वह कर्म क्षीण नहीं होता। शुभ या अशुभ जैसे भी कर्म हम करते हैं उनका फल हर हालत में हमें भोगना ही पड़ता है।

यह तो हुई इन तीनों की परिभाषा। अब इनका हम से और हमारे जीवन से क्या सम्बन्ध है यह समझ लें। इस सम्बन्ध को ही योग कहा है। अयोग मिथ्या योग और अतियोग— ये तीन योग के विकृत रूप हैं तथा सम्यक योग ही योग का वास्तविक रूप है। अयोग मिथ्या योग और अति योग के विषय में थोड़ा समझ लें।

अयोग – इन्द्रियों का अपने विषय से कम सम्बन्ध होना या न होना अयोग होता है। इसे हीन योग भी कहते हैं।

मिथ्या योग – जैसा सम्बन्ध होना चाहिए वैसा न होकर उससे विपरीत योग होना मिथ्या योग होता है क्योंकि दर असल यह वास्तविक योग होना नहीं होता इसलिए इसे मिथ्या योग कहा है। मिथ्या शब्द का अर्थ गलत या झूठा (False) होता है।

अतियोग – जब कोई सम्बन्ध उचित मात्रा युक्ति और आवश्यकता से ज्यादा होगा तब उसे अतियोग होना कहा जाएगा।

जैसे इन्द्रियों के अपने अपने विषय होते हैं वैसे ही मन का विषय *मनसस्तु चिन्त्यमर्थं* के अनुसार चिन्तन करना याने सोच विचार और मनन करना मन का विषय (अर्थ) होता है। इन्द्रियों की भांति मन भी अयोग मिथ्या योग और अतियोग करता

• खाया हुआ अन्न न पचने पर विष हो
विष हो जाती है, वृद्ध पुरुष के लिए नवयुवा स्
है घी और शहद समान मात्रा मे मिलने पर विष
हो जाती है तरुणी विधवा के लिए काम वास-
आलस्य विष हो जाता है कर्कशा पत्नी का साथ प
पत्नी के लिए विष के समान होता है तथा अति करना

रहता है। ये तीनों - अयोग या हीन योग मिथ्
शरीर को दूषित कर हमें रोगी बनाते है तथा स्व
और निरोग रखता है। रोग और आरोग्य (स्वास्
यह है -

रोगस्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगता।

अर्थात् दोषों का विषम हो जाना रोग है
होना आरोग्य याने स्वास्थ्य है। ये दोष क्या होते
बताएंगे फिलहाल इतना ही बता देते हैं कि वात
अवस्था में होते हैं तब इन्हें धातु कहा जाता है
स्वास्थ्य होता है। जब ये कम या ज्यादा याने वि
होने से दोष कहे जाते हैं। इन तीनों को त्रिदोष
होना ही रोग होता है याने रोग उत्पन्न करता है।

काल अर्थ कर्म और योगायोग का परिच
सम्बन्ध है इसका संक्षिप्त विवरण देकर आपको य
मन के योग अयोग का हमारे स्वास्थ्य पर क्या अ

काल का योग

काल का योगायोग प्राकृतिक भी होता है
अलग अलग समझना जरूरी है।

प्राकृतिक योगायोग - शीतकाल में कम
वर्षाकाल में कम वर्षा होना प्राकृतिक रूप से काल
इसके विपरीत स्थिति होना याने शीतकाल में कड़ाके
गर्मी और वर्षाकाल में भारी वर्षा होना प्राकृतिक

जाता है, अभ्यास न करने पर विद्या
री का सहवास विष का काम करता
हो जाते है, कटु वचन से वाणी विष
ा विष हो जाती है, विद्यार्थी के लिए
त के लिए और पौरुषहीन पति का साथ
सब जगह विष का काम करता है।

ा योग और अतियोग *हमारे मन और*
भाविक और सम्यक योग हमें स्वस्थ
य) क्या है इसका एक पंक्ति में जवाब

और इनका सम्यक याने साम्यावस्था में
हैं इसके विषय में हम आगे आपको
पित्त और कफ ये तीन जब साम्य
और *इनका साम्य अवस्था मे होना ही*
षम अवस्था में होते है तब ये दूषित
करते हैं। *इनका विषम अवस्था मे*

य देने के बाद अब इनका परस्पर क्या
समझाना चाहते हैं कि इन्द्रियों और
र पड़ता है।

योग

और मनुष्यकृत भी होता है। इसको

प्रचण्ड ग्रीष्म काल में क्रम गर्मी और
का अयोग या हीन योग होना है।
के की सर्दी ग्रीष्म काल मे प्रचण्ड
तियोग होना होगा। यदि शीतकाल

में कभी ज्यादा शीत पड़े, कभी कम शीत पड़े, कभी बिल्कुल न पड़े में गर्मी पड़ने लगे तो यह शीतकाल का मिथ्या योग होगा। खूब गर्मी, कभी कम गर्मी, कभी गर्मी का न होना और कभी ठण्ड पड़ना *का मिथ्या योग होगा।* वर्षाकाल में कभी खूब वर्षा हो, कभी कम वर्षा, बिल्कुल न हो, या कभी ठण्ड पड़ने लगे कभी गर्मी होने लगे तो यह *मिथ्या योग होगा।* प्राकृतिक रूप से होने वाले अयोग, अतियोग और मिथ्या प्रभाव हमारी खेती, जल आपूर्ति और जन स्वास्थ्य पर पड़ता है, सूखा या आदि से जन-धन की हानि होती है।

मनुष्यकृत योगायोग - मनुष्य जब अपने आचरण द्वारा अयोग/मिथ्यायोग करता है तब रोगों का शिकार होता है और जब समयोग करता है *'समयोग युक्तास्तु प्रकृति हेतवो भवन्ति'* (चरक संहिता सूत्र ११/४३) के आरोग्य का लाभ करता है।

काल के अनुसार उचित आहार विहार करना काल का मनुष्य है। शीतकाल में शीत के प्रभाव से अति बचाव करना हमेशा गर्म वस्त्र पहने गर्म वातावरण में ही बने रहना अति उष्ण प्रकृति के पदार्थों का अति सेवन अपने आप पर शीत का जरा भी प्रभाव न पड़ने देना शीत का अयोग या है। शरीर के लिए शीत का होना और शीत प्रभाव होना भी जरूरी होता है। वंचित रहना शीतकाल का मनुष्यकृत अयोग याने हीन योग है। शीतकाल में शीत सहना शीतल आहार-विहार करना शीतकाल का मनुष्यकृत अतियोग शरीर शीतग्रस्त होकर रोगी होता है। शीतकाल में ऐसा आहार-विहार करना ग्रीष्मकाल में किया जाता है, कभी शीत सहन करें, कभी बचाव करें, कभी खूब सहें कभी बहुत ज्यादा बचाव करें यह शीतकाल का मनुष्यकृत मिथ्या योग है।

इसी प्रकार अन्य दोनों ऋतुओ के विषय में भी समझ लें। काल के ये प्रकार के योग याने सम्बन्ध हमें रोगी बनाते हैं *अतः इस प्रकार का आहार विहार न करना ही उचित है।* जहा तक सम्भव हो हमें सम्यक योग का निर्वाह करने की कोशिश करते रहना चाहिए। काल की अवहेलना नहीं करना चाहिए क्योंकि - *'कालः पुनः परिणाम उच्यते'*- के अनुसार काल को ही परिणाम कहा है। जो आज वर्तमान काल है वही परिणाम के रूप में कल का भविष्यकाल होने वाला है, जो आज का हमारा कर्म है यही कल को परिणाम को प्राप्त होकर 'प्रारब्ध' कहलाएगा। हम इसे भोगने से बच नहीं सकेंगे।

● हमेशा अपनी अकड़ में रहना, अपने सामने किसी को कुछ न समझना, कठोर और अभद्र भाषा बोलना, जिद्दी होना और अपनी कहना बात पर ही अड़े रहना ज़रा-ज़रा सी बात पर धैर्य खो देना तथा किसी की न सुनना, न मानना - ये मूर्खों के चिन्ह हैं।

● मनुष्य को दिन में ऐसा कोई कार्य नहीं करना चाहिए जिससे रात को चैन से सो न सके और न रात में ऐसा कोई काम करना चाहिए कि दिन में किसी का मुह न दिखा सके। वर्ष के आठ मास ऐसा उद्योग करे कि वर्षा के चार मास सुखपूर्वक निर्वाह कर सके, युवाकाल में ऐसा आहार विहार और आचार विचार रखे कि वद्धावस्था सुख पूर्वक कट सके और पूरे जीवन भर एस कर्म करता रहे कि सुखपूर्वक मर सके और अगला जन्म सुखपूर्ण हो सके।

इन्द्रियो का योगायोग

इन्द्रियाँ के विषय में आयुर्वद ने कहा हे -

मन पुर सराणीन्द्रियाण्यर्थ ग्रहण समर्थानि भवन्ति।
नेत्र चक्षु श्रोत्र घ्राण रसन स्पर्शनमिति पचेन्द्रियाणि।।

चरक सहिता सूत्र ८/७ ८

अर्थात् मन पुरसर (मन क अधीन मन की प्रणा से मन के साथ) इन्द्रिया अपने अपन विषया को ग्रहण करने म समर्थ होती है। ये पाच इन्द्रिया चक्षु (दखना) श्रोत्र (सुनना) घ्राण (सूघना) रसन (स्वाद चखना) और स्पर्शन (स्पर्श का अनुभव करना) का काम करने वाली ज्ञानेन्द्रिया हैं।

इन्द्रिया अपने अपने काम ता मन क अधीन रहकर मन के सहयोग से ही करती हैं पर कार्य के औचित्य यान उचित या अनुचित हाने का निर्णय बुद्धि ही करती है जैसा कि चरक सहिता में कहा गया है—

जायते विषये तत्र या बुद्धिर्निश्चयात्मिका।
व्यवस्यति तथा वक्तु कर्तु वा बुद्धिपूर्वकम्।।

चरक सहिता शारीर १/२३

इस विषय में बुद्धि जैसी निश्चयात्मकता वाली हाती है मनुष्य उसी क अनुसार बुद्धिपूर्वक कुछ कहने या करने म समर्थ हाता है लिहाजा इन इन्द्रिया स उचित काम लेने और हान योग मिथ्या याग तथा अतियाग से बच कर सम्यक याग का पालन करने के लिए स्थिर और शुद्ध यान सद्बुद्धि का हाना परमावश्यक हे। अब आप इन्द्रिया के यागायोग का विवरण पढ़िए।

आखों का योगायोग – तीव्र प्रखर प्रकाश तेज चमकीली धूप और चमकने वाले पदार्थों को अधिक मात्रा में देखना आखो का अतियोग है जैसे ज्यादा सिनमा देखना टी वी दखना पढने लिखने या आखा से किये जाने वाले काम करने में अति करना बारीक काम करना आदि। नेत्रो का अयोग या हीन योग या तो अन्धा हाने पर हाता है या आखें कमजोर या किसी विकार स ग्रस्त होने पर होता है। कम रोशनी या अन्धेरे में देखने का काम करना भी हीन याग हाता है। आखो के अधिक पास या अधिक दूर की चीज को देखना दखे जाने वाले दृश्य का रौद्र (कठोर और क्रोध उत्पन्न करने वाला) भैरव (भयानक) अद्भुत वीभत्स विकृत तुरन्त चौंकाने वाला होना और ऐसे दृश्य देखना आखो का मिथ्या योग है। दखने में भ्रम होना आखा का मिथ्या योग है।

कानो का योगायोग – अति कर्कश भारी और जोरदार आवाज सुनना अप्रिय चीत्कार या विलाप सुनना और लगातार तेज शारगुल सुनना काना का अतियोग है। काना स कम सुनना या सर्वथा न सुनना कानो का अयाग या हीन योग है। ऊचा व कम सुनन वाले तथा बहरे इसी वर्ग में आते हैं। कानो से कठोर अशुभ चिन्ता व अपमानजनक दुखद भीषण भयानक और अप्रिय कटु शब्द सुनना कानो का मिथ्या योग है।

नाक का योगायोग – अत्यन्त तीखी, भड़कीली उत्तजक उग्र और अभिष्यन्दि गन्ध का अधिक मात्रा में सयोग हाना नाक का अतियोग है। गन्ध का अल्प सयोग होना या बिल्कुल सयाग न होना अयोग या हीन योग है। अति दुर्गन्ध सडी हुई गन्ध, अपवित्र और विषाक्त गन्ध का सयाग होना मिथ्या याग है।

जीभ का यागायोग – नाना प्रकार क रसो का अतिमात्रा में बार बार और लम्बे समय तक लगातार स्वाद लेना जीभ का अतियोग है। किसी रस विशेष का ही ज्यादा स्वाद लेना उस रस विशेष का अतियोग हाता है। किसी रस का कम मात्रा में या बिल्कुल ही स्वाद न लना हीन याग या अयोग है। प्रकृति करण सयोग देश काल उपयाग और उपयोक्ता-इन सात नियमो क विपरीत रसो का जीभ से सयोग हाना जीभ का मिथ्या याग है।

त्वचा का यागायोग – अतिशीतल या अति उष्ण स्पर्श वाले जल से स्नान या तैल स मालिश और तीव्र वायु क स्पर्श को त्वचा का अतियोग कहते हैं। त्वचा को अधिक रगड़ लगना भी अतियाग है। इन कामो का अल्प सयाग या सर्वथा न हाना हीन याग या अयाग है। शीतल या गर्म जल से स्नान करने मालिश करने या वायु सेवन करन में औचित्य का ख्याल न रखकर विपरीत ढग से करना तथा त्वचा पर कठोर अप्रिय और विषाक्त वस्तु का स्पर्श आघात या सम्पर्क हाना त्वचा का मिथ्या याग है।

इतना विवरण पढ़ कर इतना तो आप समझ ही गये हाग कि *किसी भी इन्द्रिय का अतियाग अयाग और मिथ्या याग होना हमें अस्वस्थ, रुग्ण और दुखी कर देगा। स्वास्थ्य रक्षा के लिए हमें यथाशक्ति इनसे बचने के लिए सतर्क और प्रयत्नशील रहना*

● क्षमा, सहानुभूतिपूर्ण सेवा और शान्तिप्रियता - ये तीन गुण ऐसे हैं जिनसे आप सबको वश में कर सकते हैं। जिनके मन शान्त हैं, क्रोध व ईर्ष्या द्वेष से रहित हैं, जो दूरदर्शी नज़र रखते हैं और गुज़रे हुए का शोक नहीं करते, अपनी आय से कम खर्च करते हैं, ज़रूरी खर्च में कंजूसी नहीं करते और फालतू एक पैसा भी खर्च नहीं करते, समय की क़ीमत समझते हैं, जो काम करने और बोलने से पहले सोच लेते हैं, अपनी पूरी क्षमता से कर्तव्य का पालन करते हैं और परिणाम की चिन्ता नहीं करते वे स्वय तो सुखी रहते ही हैं औरो को भी सुख देने वाले होते हैं।

होगा। आपको इतनी जानकारी हो गई है तो आप अभी से इस दिशा में सजग और सचेष्ट होने की आदत डाल लें। जैसे जैसे आपकी उम्र बढेगी वैसे वैसे आपका अभ्यास बढता जाएगा और *जब अच्छा अभ्यास हो जाता है तब मुश्किल से मुश्किल काम भी सरल मालूम देता है* जैसा कि महाकवि ग़ालिब ने कहा है—

रंज से खूगर हुआ इन्सां तो मिट जाता है रंज।
मुश्किलें इतनी पड़ीं मुझ पे कि आसां हो गईं।।

याने मनुष्य जब रंज सहने का आदी हो जाता है तब उसे रंज का अनुभव नहीं होता। इसी प्रकार बार बार मुश्किलों का सामना करने से *उनका इतना अभ्यास हो जाता है कि फिर मुश्किल काम भी सरल हो जाता है।*

ज्ञानेन्द्रियों का अपने-अपने अर्थों (विषयों) से जो सम्बन्ध है उसके विषय में विवरण देने के बाद अब मन के योगायोग के विषय में जानकारी देते हैं।

आपने शायद कभी इस पर विचार किया हो कि पांचों इन्द्रियां सिर्फ अपने-अपने विषय से ही सम्बन्ध रखती हैं दूसरी किसी इन्द्रिय से किसी इन्द्रिय का कोई सम्बन्ध नहीं होता फिर भी पांचों इन्द्रियां एक सूत्र में कैसे बंधी हुई हैं। उदाहरण के तौर पर आप कोई भी दो इन्द्रियों पर विचार कर लें। आंख और जीभ को ही ले लें। आंखों का काम देखना है और जीभ का काम स्वाद चखना है या बोलना है। *आंख को स्वाद का पता नहीं, न भाषा का पता है इसी तरह जीभ को दृश्य का ज्ञान नहीं होता।* अब मान लीजिए आंखों ने कोई स्वादिष्ट चटपटा खाद्य पदार्थ देखा तो जीभ चटकारे लेने लगती है यानि लार टपकाने लगती है जबकि उसने खाद्य पदार्थ को देखा नहीं क्योंकि देखना उसका काम नहीं इधर आंख देख तो सकती है पर स्वाद नहीं जानती। *एक इन्द्रिय देख सकती है पर स्वाद नहीं जानती और दूसरी इन्द्रिय स्वाद तो जानती है पर देख नहीं सकती फिर भी दोनों मिल कर इस तरह से काम करती हैं जैसे एक ही हो और ऐसा करने में उन्हें पल भर की भी देर नहीं लगती।* इसी प्रकार पांचों ज्ञानेन्द्रियां एक साथ मिलकर काम करती नजर आती हैं जबकि पांचों के विषय और कार्य अलग अलग हैं। आपको किसी ने पुकारा आपके कानों ने सुना आंखों ने देखा और वाणी तुरन्त बोल उठी कि हमें किसने पुकारा? *यह सब एक साथ हो जाता है ऐसा क्यों?*

ऐसा इसलिए कि पाचो ज्ञानेन्द्रिया जिस मन के सहयोग से काम करती है वह मन एक ही होता है और इस मन के ही कारण ये पाचों इन्द्रिया एक दूसर से जुड़ी हुई एक साथ काम करतो हैं। मन का साथ देती है वुद्धि, जो मन को वोध कराती है, वुद्धि को विवेक का सहयाग मिलता है जो स्मृति के वल पर अच्छे वुरे या सहो और गलत का ज्ञान देता है। इस प्रकार जब पाचों ज्ञानेन्द्रियों के अतियोग अयाग और मिथ्या योग पर हमने विचार किया है तो इनको सचालित करने वाले मन क अतियोग अयोग और मिथ्या योग पर भी विचार करना जरूरी है।

मन का योगायोग – मन का अर्थ याने विषय चिन्तन करना है आयुर्वेद ने कहा है -

मनसस्तु चिन्त्यमर्थ । तत्र मानसो मनोबुद्धेश्च त एव समानाति मिथ्या योगा प्रकृतिविकृतिहेतवो भवन्ति।। चरक संहिता सूत्र ८/१६

अर्थात् मन का विषय चिन्त्य (चिन्तन करना) है। इसमें मन और मन की बुध्दि (अर्थ) इन दोनो का समान योग प्रकृति (स्वस्थ अवसथा) का कारण है। इन दोनों का अतियोग अयाग और मिथ्या योग विकति (रोग की उत्पत्ति) का कारण होता है।

सरल शब्दों में इसका मतलब यह हुआ कि एक बार नेत्र आदि इन्द्रियो के माध्यम से मन जिस विषय से परिचित हो चुका हो उसके विषय में उन इन्द्रियो का पुन सहयोग लिये बिना ही मन का विचार करना चिन्त्य कहलाता है। मन का मुख्य विषय तो चिन्त्य ही होता है पर इसके अलावा अन्य विषय भी हैं। इन्हें भी आप जान समझ लें। चरक सहिता में ही कहा है—

चिन्त्य विचार्यमूहा च ध्येय सकल्प्यमेव च।
यत्किञ्चिन्मनसो ज्ञेय तत् सर्वंह्यर्थ सज्ञकम्।।
शारीर स्थानम् १/२०

अर्थात् चिन्त्य विचार्य ऊहा ध्यय सकल्प्य और अन्य जो भी सुख दुख आदि मन द्वारा जाने जाते हैं वे सभी मन के विषय हैं। *चिन्त्य* मन द्वारा चिन्तन किये जाने योग्य विषय जैसे यह करने योग्य है या नहीं। *विचार्य*- तर्क वितर्क द्वारा विचार करना कि यह लाभकारी है या नहीं। *ऊहा* सम्भावना पर विचार करना कि यह कार्य इस प्रकार होगा। *ध्येय* भावना ज्ञान का विषय। **सकल्प**- यह गुणयुक्त है या दोष युक्त इसका विचार करना। इन अर्थो (विषयो) को मन बिना किसी इन्द्रिय की सहायता स ही ग्रहण करता है लेकिन कोई भी इन्द्रिय मन के सहयाग के बिना अपने विषय को ग्रहण नहीं कर सकती। जैसे आप विचारो मे खोये हुए हो तो टेवल पर रखी घडी की टिक टिक आपको सुनाई नहीं देगी। यद्यपि टिक टिक की आवाज की लहरें कानों तक आ रही है पर उस वक्त मन का सम्बन्ध चूंकि वुद्धि से होता है कर्ण इन्द्रिय से नहीं रहता इसलिए शब्द (ध्वनि) का ज्ञान नहीं होता। *मन की प्रवत्ति जिस तरफ जिस इन्द्रिय की तरफ होगी उस वक्त सिर्फ उसी का ज्ञान होता है इसलिए एक वक्त में मन को एक ही तरह का ज्ञान होता है।* मन चूंकि वहुत जल्दी-जल्दी विचार करता है इसलिए ऐसा मालूम पडता है कि एक हो वक्त में कई प्रकार का ज्ञान एक साथ हो रहा है।

● **जो कष्ट परमार्थ या तप के लिए न उठाया गया हो वह कष्ट व्यर्थ है, जो दान सत्पात्र और ज़रूरतमन्द को न दिया गया हो वह दान व्यर्थ है, जो भोजन न तो स्वादिष्ट हो न पोषक हो वह भोजन व्यर्थ है, जो पुरुष परिवार और समाज के हित में कार्य न कर सके उसका पुरुषार्थ व्यर्थ है और जो स्त्री सन्तान को अच्छा स्वभाव, अच्छा चरित्र, अच्छा स्वास्थ्य और शीलयुक्त अच्छे सस्कार न दे सके उसका स्त्री होना व्यर्थ है।**

तो ऐसा मन जिसके सहयोग के बिना कोई इन्द्रिय अपने विषय का ग्रहण नहीं कर सकती, विषय से सम्बन्ध नहीं कर सकती ***यदि अतियोग अयोग या मिथ्या योग करता है तो इसका प्रभाव इन्द्रियो पर पडेगा ही।*** दरअसल इन्द्रिया स्वय कुछ नहीं करतीं लिहाजा इन्द्रिया द्वारा किया गया अतियोग, अयोग या मिथ्या योग भी मन का ही होता है पर अलग-अलग इन्द्रियो द्वारा किये जाने की वजह से उसे इन्द्रियो का योगायोग कहा जाता है। इन्द्रिया को दिये गये मन क सहयाग मे किय जान वाले योगायाग क अलावा विचार चिन्तन मे किया गया अतियोग अयोग और मिथ्या याग मन का अपना योगायोग हाता है। *अब जरा इसे भी समझ ल।*

मुख्यत चिन्त्य ही मन का विषय माना गया है। चिन्तन करना अलग बात है और चिन्ता करना अलग बात है। आवश्यकता से अधिक चिन्तन किया जाना ***मन का अतियोग है।*** जब मन की इच्छा क विपरीत किसी भी विषय पर विवशतापूर्वक चिन्तन करना पडता है तो ऐसे चिन्तन को चिन्ता कहा जाता है। चिन्ता करना मन और शरीर के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। कहा भी है कि ***चिता ता मुरदा शरीर को जलाती है पर चिन्ता जीते ज़िन्दा शरीर का जलाती रहती है।*** उचित रूप से और जो आवश्यक तथा हितकारी विषय हा उस पर भी उचित विचार न करना यान लापरवाही करना ***मन का अयोग याने हीन योग है।*** मन क इस अयोग क कारण मनुष्य कर्तव्या का पालन नहीं कर पाता और पथ्य याने करने याग्य आहार विहारका पालन नहीं कर पाता। मन का मिथ्या योग झूठी और मनमानी कल्पनाए करना हाता है ***जैसा हो नहीं सकता या जैसा होना नहीं चाहिए वैसा चिन्तन करना मन का मिथ्या योग है।*** अपथ्य यान न करने योग्य आहार विहार करने की इच्छा करना ***मन का मिथ्या योग है। मन के मिथ्या योग वाले चिन्तन के प्रभाव और आदेश से ही मनुष्य इन्द्रियो का दुरुपयोग करता है और वैसा आचरण करता है जो उसे करना नहीं चाहिए क्योंकि ऐसा दुराचरण करना उसके आहार विहार और आचार विचार को दूषित करके मानसिक एव शारीरिक स्वास्थ्य का नाश करता है।***

इस प्रकार बहुत सक्षप में और सरल ढग से हमने आपको यह समझाने की कोशिश की है कि मन और इन्द्रिया के योगायाग का शरार और स्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव पड़ता है। यागायाग के इस प्रकरण के अन्त मे कर्म क यागायाग की चर्चा करक इस प्रकरण को समाप्त करते हैं।

कर्म का योगायोग

कर्म हम तीन साधना से करते हैं ये तीन साधन हैं - मन वचन और काया। *मन, वचन और शरीर से की गई चेष्टा ही कर्म है।* इस चेष्टा म जब अति की जाती है तब यह *कर्म का अतियोग हाता है।* जब मन वचन और शरीर से निष्क्रिय हो तो उसे *कर्म का अयोग या हीन योग कहा जाएगा। कोई भी अहितकारी और न करने योग्य कर्म करना कर्म का मिथ्या याग है।*

आयुर्वेद क मतानुसार कर्म का अति याग ओर मिथ्या योग करना प्रज्ञापराध याने जान बूझ कर गलत काम करना हाता है। अति याग करना अति करना ही है और ***अति सर्वत्र वर्जयेत्*** के अनुसार किसी भी काम में अति करना अच्छा नहीं हाने स वर्जित किया गया है। आपने अत्याचार शब्द पढा व सुना होगा। इस शब्द का प्रयाग क्रूरतापूर्वक व्यवहार करने के अर्थ म किया जाता हे जिस उर्दू में जुल्म और अंग्रेजी में Tyranny कहते है। यह जानकर आप हैरान हो सकते हैं कि अत्याचार शब्द अति और आचार मिल कर बना है यान किसी आचरण में अति करना अत्याचार होता है इसीलिए अति करना मना किया गया है। आप भी अभी से ऐसा स्वभाव बनाए कि अत्याचार करने से बचे रह सकें। ***इस प्रकार आप कर्म के अतियोग, अयोग और मिथ्या योग से बचे रहकर स्वास्थ्य की रक्षा कर सकेगे।*** इसके लिए आप स्वास्थ्य विषय से सम्बन्धित अच्छी पुस्तक पढ कर अपनी जानकारी बढाएगे और उस जानकारी के अनुसार विवेक से काम लेकर उचित आचरण करेंग। सब कुछ आपके हाथ में है करना चाहें तो सब कर सकत हैं न करना चाहें तो कोई जबरदस्ती करवा नहीं सकता। अक्सर घुटाला मन क कारण होता है मन की कामनाओ के कारण होता है याने जब हम विवेक से काम न लेकर मन की मर्जी के अनुसार मन की कामनाओ की पूर्ति करने लगते हैं तब हमारे जीवन का गाडी पटरी स उतर जाती है। मन की हालत यह है कि इसकी कामनाओ का अन्त नहीं हाता। हम एक कामना पूरी करते हैं यह दूसरी कामना करने लगता है। कामनाओ की जितनी पूर्ति की जाए ये उतनी ही बढती जाती है। केवल विवेक और सयम का अंकुश ही इन पर नियन्त्रण रख सकता है।

एक व्यक्ति एक सन्त के पास दर्शनार्थ पहुचा। उसने सन्त स पूछा - हमारी तृष्णा और कामना को कभी तृप्ति नहीं हाती ऐसा क्या है कृपया यह समझाए।

सन्त पुरुष बोले - मैं कुए पर पानी भरने जा रहा हूँ। तुम भी साथ चलो। पानी भर लू तो तुम्हारी बात का जवाब दू।

वह व्यक्ति सन्त के साथ हो लिया। कुए पर एक फूटी वाल्टी पड़ी हुई थी जिसका पेंदा उखड़ा हुआ था। सन्त न उस बाल्टी में रस्सी बाधी और कुए में डाल दी। वह व्यक्ति यह देख हैरान हाकर सोचन लगा कि इस फूटी बाल्टी में पानी टिकेगा कैसे ?

● जलती हुई अगीठी को लाघना या पैरो की तरफ रख कर सोना पंरो को तपाना, सिर को सेकना, अग्नि मे अपवित्र वस्तु डालना, सध्या के समय सोना खाना, पढना स्त्री सहवास और यात्रा आरम्भ करना, अस्त होत हुए सूर्य को देखना मल मूत्र विसर्जित करते समय बातें करना, रजस्वला स्त्री के साथ शयन या सहवास करना अपने होठ या नाखून चबाना गहरी नींद सोये हुए को जगाना बड़ो से मुहज़ोरी करना, छोटे पर अत्याचार करना, दुष्टो की सगति और सज्जनो की उपेक्षा करना - इतने काम बुद्धिमान नहीं करते।

वह किंकर्तव्यविमूढ और चकित खडा सोच ही रहा था कि सन्त पुरुष ने रस्सी हिला कर बाल्टी को पानी में डुबा दिया। बालटी जब पानी मे डूब गई तो ऐसा लगा कि बाल्टी पानी स भर गई है पर जैसे ही रस्सी खिची और बाल्टी ऊपर उठी कि उसका पानी गिरने लगा और ऊपर आते आते बाल्टी बिल्कुल खाली हो गई।

सन्त पुरुष ने उस युवक की तरफ देखा और पूछा - कुछ समझे। उस व्यक्ति के तो खाक पल्ले नहीं पडा था तो वह क्या समझता। वह असमजस में पडा चुपचाप खडा सन्त की तरफ देखता रहा। सन्त पुरुष बोले - इस बाल्टी को देखते हो ? हमारा मन और मन की तृष्णा इस फूटी बाल्टी की तरह है और इसमें भरने वाला पानी मन की कामना है। बाल्टी पानी में हो तो भरी मालूम देती है और बाहर निकालो तो खाली की खाली। जिन्दगी भर इस बाल्टी को भरने की कोशिश करते रहोगे तो भी यह खाली ही रहेगी। मन की बाल्टी तृष्णा और कामना से भरी मालूम देती है पर दरअसल भरी होती नहीं। कभी हो भी नहीं सकती। सिर्फ एक ही उपाय है जिससे बाल्टी भरी हुई रह सकता है और वह यह कि इसमें विवेकपूर्वक सन्तोष का पेंदा लगा दिया जाए। सन्तोष ही मन को भरा हुआ रख सकता है अन्य कोई उपाय नहीं।

सन्तोष से बढकर सुख का देने वाला कोई नहीं। जो हर हाल में राजी और मस्त रहना जानते हैं वे ही दुख और चिन्ता स बच रहते हैं। अपना आवश्यकताए पूरी करना सन्तोष है और विलासिता में डूबना असन्तोष है क्योंकि विलासिता का अन्त नहीं होता। तृष्णा मन की विलासिता है। तृष्णा की एक माग पूरी करो तो यह दूसरी माग पैदा कर देती है। आप कब तक माग पूरी कर सकेंगे।

एक साहब एक पान की दूकान पर गये और अठन्नी देकर पान वाले से बोले - एक बढिया सा मस्त पान बना कर दो तो गुरु। पान वाला पान बनाने लगा तो वे साहब बोले - ज़रा १२० न का जर्दा डाल देना। पानवाले ने जर्दा डाल दिया। वे साहब बोले रत्ता होगी न ज़रा सी डाल देना। पान वाले ने रत्ता ज़र्दा डाल दिया। वे साहब बोले - यार लौंग भी डाल दो और स्यार, पीपरमेन्ट ज़रा तेज कर देना। पान वाले ने यह भी कर दिया तो वे साहब बोले- भई कोई किवाम वगैरह रखते हो क्या ? हो तो वह भी लगा दो ज़रा तबीयत से। पान वाले ने एक बार नजर भर कर उनकी तरफ देखा पर बोला कुछ नहीं क्योंकि इस प्रकार की फ़रमाइशो के पान वाले आदी हो जाते

हैं सो वह किवाम लगा कर पान लपेट ही रहा था कि वे साहब फिर बोल पडे - अरे चटनी और पानबहार तो रह ही गया उसके बिना पान का क्या मजा! चटनी लगाकर पान बहार डाल दो और ऊपर से चमन बहार बुरबुरा दो तो बस मजा आ जाएगा।

पान वाले से अब नहीं रहा गया। वह खजू हाते हुए बोला – अगर आप पसन्द करें तो जो अठन्नी आपने दी है बस वही डालना बाकी रह गया है कहें तो वह भी डाल दू इसमे।

मन की मुरादें पूरी करने के इतने साधन मनुष्य ने खोज लिये हैं कि गिनती करना मुश्किल है फिर भी मन यही रोना रोता रहता है कि *बहुत निकले मेरे अरमां लेकिन फिर भी कम निकले।* यह आजकल याने इसी युग में हो रहा हो ऐसा नहीं है। आप और हम ही मन की तृष्णा के शिकार हो रहे हैं ऐसी चिन्ता में आप मत पड जाना। ऐसा तो हमेशा से ही होता आ रहा है और हमेशा होता ही रहेगा। यही तो मनुष्य की विडम्बना है कि वह बचपन से ही ऐसे वातावरण मे पैदा होता है पलता है और बड़ा होता है कि नाना प्रकार की कामनाए लालसाए और वासनाए उसे घेर लेती हैं उसके मन में बस जाती हैं और बडी उम्र तक पहुचते पहुचते मन को अपने जाल में ऐसा लपेट लेती हैं कि इस जाल से छुटकारा पाना मुश्किल हो जाता है। और यह मुश्किल इस वजह से भी सुलझ नहीं पाती कि सुलझाये कौन? *जो मन खुद ही उलझा हुआ और फसा हुआ है वह खुद कैसे सुलझ सकता है?* यदि आप चोर से ही पहरेदारी करने को कहें तो या तो वह चोर रहेगा या पहरेदार रहेगा दोनो नहीं हो सकता है। चोरी करेगा तो पहरेदार नहीं रहेगा पहरेदार रहेगा तो चोर न हो सकेगा। मन की भी यही दशा है कि यदि वह खुद बेईमान और चोर हो गया है तो हम उससे अच्छे आचरण की अपेक्षा कैसे कर सकते हैं। *अपराधी अपराध करके खुद ही पुलिस के पास थोडे ही जाता है कि लो! हम आ गये अपराध करके!! हमे पकडो और डाल दो जेल मे!!!*

तो जरा सोचिए कि यदि मन की प्रवत्तिया किसी भी कारण से दूषित हो चुकी हो भ्रष्ट हो चुकी हो और हानिकारक सिद्ध हो रही हो तो इसको सुधारने का क्या उपाय किया जा सकता है? यदि इस किताब को आप ध्यानपूर्वक यहा तक पढते आये होगे तो इसका उत्तर तुरन्त आपके दिमाग में आ जाएगा और वह उत्तर यह होगा कि *विवेक से काम लेकर मन की गलत और दूषित प्रवृत्तियो को रोका जा सकता है बदला जा सकता है।* यह बात जरूर है कि अकेला विवेक यह काम नहीं कर सकेगा। विवेक की मदद के लिए हमें धैर्य सकल्प शक्ति और निरन्तर अभ्यास- इन सद्‌गुणो को भी विवेक के साथ रखना होगा क्योंकि विवेक अपने आप में शक्तिशाली नहीं होता। *धैर्य, सकल्पशक्ति और निरन्तर प्रयत्न याने सतत् अभ्यास- ये तीनो विवेक के बल हैं।* जब ये चारो इकट्ठे हो जाते हैं और एक जुट होकर हमारे साथ होते हैं तब हम मुश्किल से मुश्किल काम को भी करने में सफल हो जाते हैं फिर मन को सुधारना और सही राह पर ले आना कोई मुश्किल काम नहीं रहता। हा *सफल होने में देर हो सकती है पर अन्धेर नहीं हो सकती इस बात को आप पत्थर की लकीर समझें।*

● शाक शास्त्रज्ञान और बुद्धि नष्ट कर देता है, शाक से धैर्य नष्ट हाता है, शाक से समस्त खुशिया नष्ट हो जाती हैं अत शाक के समान कोई शत्रु नहीं। बीती हुई बाता का शोक नहीं करना चाहिए, भविष्य की चिन्ता नहीं करना चाहिए और बुद्धिमानी की बात यह है कि वर्तमान काल के अनुसार अपने कर्तव्यो का पालन करने में जुटे रहना चाहिए। सब समस्याओ को सुलझाने का उपाय एक ही है - प्रयत्न करना और प्रयत्न करना।

निष्ठा और धैर्य के साथ निरन्तर अभ्यास करने से क्या नहीं किया जा सकता? बिना पढ़ा लिखा और साधारण बुद्धि का हाते हुए भी नट रस्सी के ऊपर चल लेता है और नाना प्रकार के करतब दिखाता है वह किसके बल पर *इस अभ्यास के बल पर।* आप कभी कुए पर गये होगे तो आपने कुए के पाट पर रस्सी के निशान देखे होगे। अब रस्सी कितनी कोमल हाती है पर पानी खींचते समय वह पाट के पत्थर से रगडाती हुई ऊपर आती है और रस्से के बार-बार आने जाने से पत्थर पर जो रगड लगती है उससे पत्थर जैसा कठोर पदार्थ भी कट जाता है और कटाव के निशान बन जाते हैं। अभ्यास का कमाल प्रस्तुत करने वाली एक सत्य घटना लगभग सन् १९२५ के आसपास म प्र क एक नगर गाडरवाडा के पास एक गाव में घटित हुई थी। उसका विवरण प्रस्तुत है-

उस गाव का एक युवक भारी भरकम भैंस को बडी सहजता से अपने कन्धा पर उठा लेता था और देखने वाले दग रह जाते थे। जब उस युवक से पूछा गया कि वह ऐसा कैसे कर लेता है तो उसने बताया कि जब यह भैंस पैदा हुई थी तभी से वह उसे सुबह शाम कन्धो पर उठाता आ रहा है। तब यह भैंस छोटी सी पाडी थी और वह मजे से उसे कन्धे पर उठाकर रोजाना नदी पर ले जाता था और स्नान करा कर वापिस ले आता था। धीरे धीरे वह पाडी बढते बढते भारी भरकम भैंस हो गई पर *उसे तो रोज यही ख्याल रहता था कि अभी कल ही तो इसे उठाया था। बस तरह अभ्यास होता गया।*

हमारा यह तात्पर्य नहीं है कि आप पाडा की तलाश में लग जाए और रोज पाडी उठाने का अभ्यास करने लगें। यह तो हमने एक उदाहरण दिया है। उदाहरण बोधकथा दृष्टान्त शिक्षाप्रद सूत्र और उपमा आदि का प्रयोजन सिर्फ आदर्श एव श्रेष्ठ स्थिति की जानकारी और अच्छी प्रेरणा देना होता है ताकि उस आदर्श और श्रेष्ठ स्थिति तक पहुचने और उसे उपलब्ध करने के लिए प्रयत्न किये जा सके। जब एक ध्येय एक आदर्श और उद्देश्य सामने हाता है तो उसकी तरफ कदम उठाना सरल होता है जरूरी हाता है और उपयोगी भी। *बिना उद्देश्य के किया भी क्या जा सकता है? बिना उद्देश्य के कार्य करना वैसा ही है जैसे बिना नाम पता लिखा लिफाफा लेटर बाक्स मे डाल दिया जाए।* बिना किसी उद्देश्य के घूमना फिरना जाना आना आवारागर्दी करना है। इस प्रकार के उदाहरण उपमा या दृष्टान्त वास्तव में प्रोत्साहन देने कोई बात समझाने या विचार करने योग्य मुद्दे पर प्रकाश डालने के लिए प्रस्तुत किये जाते हैं।

तो हमारे जीवन का कोई उद्देश्य जरूर होना चाहिए कि हम बड़े होकर क्या करें क्या बनेंगे। ***आप इस मुद्दे पर स्वयं विचार करें कि आपकी हार्दिक इच्छा और रुचि क्या बनने की है। स्वयं विचार न कर सकें तो अपने परिवार के बड़े लोगों से परामर्श करें, अपने गुरुवर्ग से परामर्श करें*** और इस मुद्दे पर खूब सोच विचार करके ही यह निर्णय करें कि बड़े होकर जीवन में आपको क्या करना चाहिए क्या बनना चाहिए। इस निर्णय तक पहुंचने के लिए अपने मन की रुचि और इच्छा को भी ध्यान में रखें और अपने हितैषियों की सलाह को भी। कभी कभी क्या होता है कि आपकी इच्छा थी कि आप डाक्टर बनें या इंजीनियर बनें व्यापारी बनें या प्रोफेसर बनें यानि जो भी आपकी इच्छा हो सो बनें पर अगर परिस्थितिवश कुछ और ही बन जाते हैं तो आप उस दिशा में उतने सफल नहीं हो सकेंगे जितने अपनी रुचि के अनुरूप अपना विकास और निर्माण करते तो होते।

जब एक बार पूरी तरह सोच समझकर आप अपने जीवन का लक्ष्य बना लेंगे तो फिर ***उस लक्ष्य तक पहुंचने और उसे प्राप्त करने की आपको लगन लग जाएगी और आपका सोचना समझना सीखना और प्रयत्न करना सब कुछ लक्ष्य को प्राप्त करने में लगा रहेगा।*** इसके लिए आपको अपने मन पर नियन्त्रण करना होगा मन को अपने लक्ष्य की पूर्ति में लगाये रखना होगा और इसका ध्यान रखना होगा कि आपका मन इधर उधर भटकने न पाए क्योंकि मन को भटकने में देर नहीं लगती। यह बहुत तेज गति से भागता है अतः इसकी गति पर भी अंकुश रखना होगा।

हमारे शास्त्रों ने एक बड़ी अच्छी कल्पना की है। हमारा यह जो शरीर है यह एक रथ (वाहन) के समान है इस रथ में बैठ कर जो यात्री यात्रा कर रहा है वह हमारा जीवात्मा है जिसे हम मैं या हम कहते हैं। इस वाहन को चलाने वाला सारथी (कोचवान या ड्राइवर) हमारा मन है इस रथ में जो घोड़े जुते हुए हैं यह हमारी इन्द्रियां हैं इन घोड़ों को चलाने और नियन्त्रण में रखने वाली लगाम हमारी बुद्धि है और जिन राहों पर हमारा रथ चलता है यानि इन्द्रियां रूपी हमारे घोड़े हमारे शरीर रूपी रथ को जिन राहों पर ले जाते हैं वे राहें सांसारिक विषय हैं।

अब अगर हमारा मन अच्छे विचारों वाला है अच्छी आदतों वाला है और विवेक से युक्त होकर काम करने का आदी है तो वह बुद्धि रूपी लगाम का प्रयोग कर हमारी इन्द्रियों को यानि इन्द्रिय रूपी घोड़ों को गलत राहों पर जाने से भटकने से और हमारे रथ को राह छोड़कर किसी गड्ढे में पटकने से रोकता रहेगा। इसके लिए यह जरूरी है कि मन रूपी सारथी विवेकपूर्ण रहे यानि होश में रहे और बुद्धि रूपी लगाम से इन्द्रिय (ज्ञानेन्द्रियां और कर्मेन्द्रियां) रूपी घोड़ों को वश में रखे नियन्त्रण में रखे।

आजकल के जमाने में रथ के स्थान पर मोटर कार हैं सारथि के स्थान पर ड्राइवर है लगाम की जगह स्टयरिंग है और घोड़ों की जगह चार पहिये हैं। और ***मजे की बात यह है कि इस आधुनिक वाहन में विवेक ब्रेक के रूप में काम कर रहा है।*** इस जरा समझ लें।

• शासक, मन्त्री, अधिकारी, दांत, याल और नाखून - ये अपने स्थान से हट जाने पर उपयोगी और शोभित नहीं रहते। सूर्य, आयु, स्तन और रूप - ये ढल जाने पर शोभा खो देते हैं। कुलीन पुरुष, पेड़ का पत्ता, विद्वान और नारी - अपनी मर्यादा से गिर कर शोभायमान नहीं रहते। आखें अपनी जगह रहें तो अनमोल है स्थान से हट जाने पर दो कौड़ी की भी नहीं। इसी प्रकार हर वस्तु की शोभा उसके अपने स्थान पर ही होती है। पेड़ से टूटा पत्ता, सिर से टूटा बाल, मुह से निकला वचन और बन्दूक से निकली गोली अपने स्थान पर फिर वापिस नहीं लौटते।

क्या आप एस वाहन में बैठ कर यात्रा करना पसन्द करेंगे जिसमें ब्रेक ठीक न हो यानि ठीक काम न करता हो? आप कह सकते हैं कि हम भी क्या वाहियात सवाल पूछ रहे हैं। अरे बिना ब्रेक की गाडी में यात्रा करके बिना मौत मरना है क्या? तेज गति वाले वाहन की तो बात ही छोडिए, कोई बिना ब्रेक की साइकल चलाना भी पसन्द नहीं करेगा।

अब आजकल रथ का जमाना तो रहा नहीं अब तो तेज रफ्तार से चलने वाली मोटरों का जमाना है (हम अभी हवाई जहाज के स्तर पर बात नहीं कर रहे हैं) और वाहन जितनी तेज गति से चलने वाला हो उसके ब्रेक भी उतने ही शक्तिशाली होना चाहिए ताकि जरूरत पड़ने पर भागते हुए वाहन को शीघ्र रोका जा सके वरना हो सकता है गाडी गलत दिशा में मुड जाए और आगे बढती जाए या सामने किसी से टकराने वाली हो और एक्सीडेण्ट हो जाए या फिर पटरी से उतर कर खाई में जा गिरे। इसलिए जब भी कोई बुद्धिमान व्यक्ति किसी वाहन को चलाता है तो सबसे पहले ब्रेक को ही चेक करता है। सड़कों पर जहा खतरनाक मोड या उतार चढाव वाले घाट होते हैं वहा भी बोर्ड लगाये जाते हैं जिन पर इस प्रकार की सूचनाए लिखी होती हैं कि ***सावधान! अपने ब्रेक चेक कीजिए*** या ***सावधानी हटी दुर्घटना घटी*** या कि ***कभी नहीं से देर भली'*** (Better late than never)। अब आप कल्पना करें कि ऐसे खतरनाक रास्तों पर भी कोई गाडी दौडाना चाहे और ब्रेक न लगाये तो क्या नतीजा होगा?

गाडी को ब्रेक लगा कर रोकने का कुल मतलब ही यह होता है कि अब गाड़ी का आगे बढ़ना ठीक नहीं या जरूरी नहीं। यदि आगे बढेगी तो गलत होगा अनावश्यक होगा और यह भी हो सकता है कि हानिकारक भी हो। ***ऐसा सोच विचार करना ही विवेक का काम है और गलत राह पर जाने से रोकना भी विवेक का काम है। रोकने का काम ब्रेक करता है इसलिए ब्रेक ही विवेक है।*** हमने आपसे पूछा था कि क्या आप बिना ब्रेक की गाडी में बैठ कर यात्रा करना या गाडी चलाना पसन्द करेंगे तो हमारा कुल मतलब यह था कि क्या आप बिना विवेक से काम लिये याने विवेक रहित होकर जीवन यात्रा पसन्द करेंगे? ***आपका उत्तर होना चाहिए कि हरगिज नहीं। बिना विवेक के कोई विचार या कार्य करना मूढता है और हमें मूढ नहीं बनना है।***

जो लोग मन की दौड पर मन की दिशा और मन की रुचियो पर बचपन से ही उचित नियन्त्रण रखने का अभ्यास कर लेते हैं *उन्हें फिर जीवन भर मन पर अनुशासन करने में ज़रा भी कठिनाई नहीं होती और जो बचपन से ही ऐसा अभ्यास नहीं करते उन्हें क़दम क़दम पर कठिनाइयो को सामना करना पड़ता है* क्योंकि फिर मन उनके कहने में नहीं चलता उन्हें मन के कहने में चलना पडता है वे अपने शरीर रूपी रथ के मालिक होकर भी मालिक नहीं मन रूपी ड्राइवर के गुलाम हो जाते है क्योंकि मन याने ड्राइवर इस मोटर (रथ) को अपनी मनमर्जी के माफिक चलाता है और विवेक का उपयोग नहीं करता तो इस जीवन यात्रा में अनेक दुर्घटनाए (एक्सीडेण्ट) हुआ करती हैं। बार-बार यह शरीर रूपी मोटर खराब होती रहती है और इसको रिपेयरिंग के लिए मेकेनिक के पास आटो गेरेज (अस्पताल) में ले जाना पडती है और वहा रखनी (भरती करना) पडती है। *हमने आपको यह इशारा कर दिया है ताकि आप अभी से सावधान हो जाए और जीवन यात्रा सुखद, स्वस्थ और सफल बना सके।* इसकी तैयारी आपको अभी से करना होगी क्योंकि आपकी वास्तविक जीवन यात्रा अब शुरू होने को है इसलिए अभी से सही रास्ते को पहचान लेना बहुत जरूरी है।

सही पहचान के लिए विवेक का होना जरूरी होता है सही रास्तो का ज्ञान होना जरूरी होता है और सही रास्ता पर चलने के सुदृढ सकल्प का होना जरूरी होता है और *यह सब होता है अच्छी शिक्षा से।* अच्छी शिक्षा के बिना ज्ञान नहीं होता ज्ञान न हो तो विवेक नहीं होता और *विवेक न हो तो जो कुछ भी होता है वह अच्छा नहीं होता।* अच्छी शिक्षा हमें अच्छा ज्ञान देती है अच्छा ज्ञान हमें अच्छे विचार देता है अच्छे विचार हमारे आचरण को अच्छा बनाते हैं। प्रत्यक्ष याने जो सामने है उसे तो कोई भी आखवाला देख सकता है पर परोक्ष का याने जो आखो के सामने नहीं उसे देखने के लिए ज्ञान चक्षु का होना जरूरी होता है अक्ल की आखो का होना जरूरी होता है। बिना आख वाला तो अन्धा है ही पर जिसके पास ज्ञान चक्षु नहीं होते वह आखो के होते हुए भी अक्ल का अन्धा होता है। *विमूढा नानुपश्यन्ति पश्यन्ति ज्ञान चक्षुषा* (गीता)- के अनुसार मूढ व्यक्ति सही मायने में देखता ही नहीं केवल ज्ञान चक्षु वाला ही सही देख पाता है। जो अज्ञानी उचित अनुचित को समझ बिना बुद्धिरहित कर्म करता है वह मूर्ख ऐसे ही छटपटाता है जैसे दलदल में फसा कोई पशु छटपटाता है। जैसे अच्छी तरह पक अन्न के सेवन से विकार नहीं होता भली भाति चबाचबा कर भोजन करने से अपच नहीं होता सुशिक्षित और आज्ञाकारी पुत्र से दु ख नहीं मिलता पतिव्रता नारी अधर्माचरण नहीं करती और युक्ति व मात्रा से प्रयोग किये जाने पर जहर भी औषधि का काम करता है *उसी तरह सोच विचार कर युक्तिपूर्वक किये गये उचित काम का परिणाम भी दुखद नहीं होता।* शिक्षा से ज्ञान प्राप्त होता है ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है बुद्धि से विचार शुद्ध होते हैं और बुद्धि न हो तो मनुष्य दो कौडी का हो जाता है क्योंकि - *बुद्धिर्यस्य बल तस्य निर्बुद्धेश्च कुतोबलम* (चाणक्य)- के अनुसार जिसके पास बुद्धि है उसी के पास बल है बुद्धिहीन के पास बल कहा? जिसके पास बुद्धि नहीं वह मूढ होता है और मूढ को समझाना असम्भव है। अन्धे के आगे रोना भैंस के

● पत्नी, सन्तान, बीमारी, धन सम्पदा, विद्या अभ्यास खेती, व्यवसाय, सज्जनो की सेवा और कर्तव्यपालन - इनके प्रति कभी लापरवाह न रहे। माता पिता, गुरु, मालिक, भाई, पुत्र और मित्र इनकी कभी उपेक्षा न करें। परिवार के सदस्यो महिलाओ, भाइयो, पड़ौसियो, बच्चो, वृद्धो पराई स्त्रिया रोगियो और जो अपने आश्रित हो उनसे कटु वचन न कहे और किसी अजनबी का कभी विश्वास न करे।

आगे बीन बजाना, समुद्र में वर्षा होना दिन में दिया जलाना और मूढ को समझाना *ये सब एक जैसे निष्फल काम हैं।* हम इसीलिए इस पुस्तक के माध्यम से आपको विविध प्रकार की संक्षिप्त जानकारिया दे रहे हैं ताकि आपका ज्ञान बढे बुद्धिबल बढे ताकि *आप अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की महत्ता तथा उपयोगिता को भली भाति जान समझ सके।* जान समझ सकेंगे तो ही तो स्वास्थ्य के रक्षा के महत्व को समझ सकेंगे और जब स्वास्थ्य रक्षा का महत्व समझ लेंगे तो *इसके लिए उचित प्रयत्न करने को तैयार भी हो सकेंगे।*

स्वास्थ्य की रक्षा तभी की जा सकती है जब स्वास्थ्य का नाश करने वाले काम न किये जाए। हमारा मन कई एसे काम करने के लिए ललचाता रहता है जो हमारा स्वास्थ्य नष्ट करते हैं। लालच के कारण उस वक्त हम बुद्धि का कहना न मान कर यदि मन का कहा मानेंगे तो लालच में फस जाएगे। लालच से लालसा का जन्म होता है और लालसाओ का अन्त नहीं होता। *एक लालसा पूरी होती है तो मन दूसरी लालसा पैदा कर लेता है क्योंकि लालसा करना मन की आदत होती है।* मन का एसा स्वभाव होता है कि जो इसे प्राप्त हो जाता है उससे यह जल्दी ही उदासीन हो जाता है और जो अभी प्राप्त नहीं है उसे पाने के लिए लालायित बना रहता है। *यह बड़े मज़े की बात है कि लालसा पूरी न होने पर ही मन दुखी नहीं होता बल्कि कई बार लालसा पूरी हो जाने पर भी दुखी हो जाता है।* लालसा यदि गलत है हानिकारक है तो इसका पूरा होना भी दुख देने वाला सिद्ध होगा।

एक मनोवैज्ञानिक शोधकर्ता पागलो के विषय में थीसिस लिख रहा था। इस सिलसिले में कुछ विशेष जानकारी प्राप्त करने के लिए वह एक पागलखाने में पहुचा। वहा के प्रबन्धक के साथ वह पागलो का मुआयना करने लगा। एक कटघरे में गन्दे कपडे पहने हुए बिखरे बालो वाला एक युवक बार बार छाती और सिर पीट रहा था तथा 'हाय लैला हाय लैला' पुकार रहा था। मनोवैज्ञानिक ने प्रबन्धक से पूछा- इस जमाने में यह मजनू कहा से पैदा हो गया? उत्तर में प्रबन्धक बोला- यह एक लड़की से इतना प्रेम करता था कि खुद को मजनू और उस लडकी को लैला समझता था। उस लडकी की शादी किसी अन्य युवक से हो गई। यह लडका उसके प्रेम में इतना पागल था कि यह सदमा बरदाश्त नहीं कर सका और सचमुच ही पागल हो गया। तभी से दिन रात हाय लैला हाय लैला की पुकार लगाता रहता है।

मनोवैज्ञानिक आगे बढ गया। एक कटघरे में एक पागल युवक गमगीन और गम्भीर बना बैठा था और बार बार आहें भरता हुआ कह रहा था - हे प्रभो! मेरी रक्षा करो। मनोवैज्ञानिक ने प्रबन्धक से पूछा- इसे क्या हुआ था? प्रबन्धक बोला यह बहुत ही धनी परिवार का अच्छा खासा स्वस्थ नौजवान था। उस मजनू की 'लैला' ने इसी युवक से शादी की थी और शादी के बाद से इसकी यह हालत हो गई।

जो विवेक से काम नहीं लेते वे कई प्रकार की वाहियात लालसाएं करते रहते हैं और उनको पूरा करने के जुगाड़ लगाते रहते हैं। ***ऐसे स्वभाव के लोग सन्तोषी नहीं होते और असन्तोषी हमेशा दुखी रहता है।*** नीति में कहा है- बुरे लोगों की संगति में रहना नीच लोगों की नौकरी करना दूषित भोजन करना कलह करने वाली स्त्री अपनी आय से अधिक खर्च करना अवज्ञाकारी पुत्र युवा विधवा कन्या ऋणग्रस्त पिता चरित्रहीन माता अकर्मण्य व पौरुषहीन पति ईर्ष्यालु भाई स्वार्थी मित्र अभक्ष्य पदार्थ का सेवन अधिक बोलना बिना विचारे काम करना वक्त से लाभ न उठाना भूख लगने पर भोजन न करना भूख मर जाने पर भोजन करना भोजन के बाद किसी भी प्रकार का परिश्रम करना ***ये सब दुख देने वाले काम हैं पर सन्तोष धारण न करना सबसे ज्यादा दुख देने वाला काम होता है।***

इसलिए यह आवश्यक है कि मन को बुरे विचारों से दूर रख कर हमेशा अच्छे विचार और अच्छे सकल्प ही मन में धारण किये जाएं। सभी प्रकार के अच्छे या बुरे विचार धारण करने वाला हमारा यह मन ही है और - ***तन्मे मन शिव सकल्पमस्तु*** (यजुर्वेद)- के अनुसार ऐसा हमारा मन कल्याणकारी और शुभ संकल्पों वाला हो ऐसा हमें सदैव ध्यान रखना होगा। ***तभी हम मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा कर सकेंगे।*** मन को शुद्ध रखने का काम हमारी बुद्धि करती है और बुद्धि ज्ञान से शुद्ध होती है इसलिए हमें हमेशा ज्ञान प्राप्त करने में जुटे रहना चाहिए। मनुस्मृति में कहा है—

अद्भिर्गात्राणि शुद्ध्यन्ति मन सत्येन शुद्ध्यति।
विद्यातपोभ्या भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुद्ध्यति।।

जल से शरीर शुद्ध होता है सत्य से मन शुद्ध होता है विद्या और तप से आत्मा तथा ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है।

जो भी व्यक्ति इन चार प्रकार की शुद्धियों को धारण करेगा वह मन आत्मा और शरीर से सदा निरोग और स्वस्थ बना रहेगा और उचित मात्रा युक्ति तथा सन्तुलन का प्रयोग करता हुआ ***ससार के सब सुख भोगता हुआ अपना जीवन सफल कर सकेगा।*** इसके लिए हमें सबसे ज्यादा ध्यान हमारे मन की प्रवृत्तियों पर देना होगा और विवेक तथा धैर्य से काम लेकर मन पर उचित नियन्त्रण रखना होगा तब सब कुछ बड़ा सरल हो जाएगा। ***ऐसा अभ्यास आप अभी से करने लगें यही हम आपको समझाना चाहते हैं।***

मन का काम हो चूंकि सोचना है इसलिए यह तो कुछ न कुछ सोचता ही रहेगा। ***हमें ऐसी सावधानी रखनी चाहिए कि यह बुद्धिपूर्वक सोचे, अच्छा और हितकारी सोचे।*** कभी कभी यह तर्कवितर्क करते हुए कुतर्क भी किया करता है। कुतर्क ग़लत तर्क याने

● अपनी दौलत, अपनी कमज़ोरी, अपने घर के दोष, मन की योजना मित्र के दोष, दिया हुआ दान, किया हुआ उपकार, और अपने अपमान की बात के विषय में किसी से चर्चा न कर गुप्त रखें। किसी पुरुष से उसका वेतन न पूछ महिला से आयु न पूछें, पर स्त्री या पर पुरुष से आखें मिला कर बात न करें न एकान्त में रहें, जब तक कार्य सफल न हो जाए तब तक उसके विषय में किसी को कुछ न बताए।

दलील को कहते हैं जो तर्क नहीं तर्काभास होता है याने ठीक लगते हुए भी ठीक नहीं होता। *तर्क का प्रयोग विवेक के साथ न किया जाए तो इसका दुरुपयोग होता है, अर्थ का अनर्थ हो जाता है।*

एक साहब बहुत अच्छे निशानेबाज थे। उन्होंने अपने मित्र को निशानबाजी का कमाल दिखाने के लिए आसमान में उड़ते हुए एक पक्षी पर गोली चला दी और वह पक्षी नीचे जमीन पर आ गिरा। उन्होंने गर्व के साथ मित्र की तरफ इस आशा से देखा कि इस अचूक निशानबाजी की तारीफ में वह कुछ कहे। वह मित्र ऐसे ही कुतर्कशास्त्री थे सो उन्होंने अपने ढंग से तर्क देते हुए कहा - आपने बेकार ही एक गोली खराब कर दी। वे साहब यह बात सुन कर हैरान होते हुए बोले – वह कैसे? मित्र बोला – अरे! इतनी ऊंचाई से गिर कर तो वह पक्षी यूं भी मर जाता।

इस प्रकार के तर्क को तर्क नहीं कुतर्क कहते हैं। जो लोग अपनी गलत बात को भी सही सिद्ध कर दिखाना चाहते हैं वे ऐसे ही कुतर्क किया करते हैं और हठधर्मी किया करते हैं। *हमें ऐसे कुतर्क करने वालों से प्रभावित नहीं होना चाहिए क्योंकि उनका तर्क सही मालूम तो पड़ता है पर सही होता नहीं।*

ऐसे ही कुतर्क करने वाले एक साहब ने बढ़ई से कहा कि लकड़ी का एक बड़ा सन्दूक जैसा बाक्स बना दो। उसमें दो गोल सूराख कर दो। एक सूराख छोटा और एक सूराख बड़ा होना चाहिए।

बढ़ई ने पूछा दो सूराख किस लिए?

वे साहब बोले- हमने जो बिल्ली पाल रखी है उसने बच्चे दिये हैं। बिल्ली और उसके बच्चों को इस बाक्स में रखा जाएगा। बाक्स के बाहर आने के लिए सूराख बनाना है। बड़ा सूराख बड़ी बिल्ली के लिए और छोटा सूराख बिल्ली के बच्चों के लिए रहेगा।

बढ़ई बोला – पर साहब एक सूराख ही काफी रहेगा। मैं बड़ा सूराख बना देता हूं उसमें से बच्चे भी आ जा सकेंगे।

वे साहब झल्ला कर बोले- अरे मूर्ख! तू इतना भी नहीं समझ सकता कि जब छोटे सूराख से बड़ी बिल्ली नहीं निकल सकती तो बड़े सूराख से छोटी बिल्ली कैसे निकल सकेगी।

यूं सुनने में यह गणित ठीक मालूम देता है पर वास्तव में ठीक है नहीं। इसी प्रकार और भी ऐसी कई बातें होती हैं जो हमें ठीक मालूम देती हैं पर वास्तव में वे ठीक होती नहीं। *विशेषकर आप इस किशोर (Teenage) अवस्था में कई बातों की*

वास्तविकता नहीं समझ पाएगे। इसका ज्ञान तभी हो सकता है जब आप खूब अध्ययन करें अच्छी-अच्छी ज्ञानवर्द्धक पुस्तकें पढ़ें और अपना ज्ञान तथा बौद्धिक बल बढ़ाएं और बढ़ाते ही रहें। स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए आपको क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए यह जानकारी देने के लिए ही हम यह पुस्तक आप सब बच्चों के लिए लिख रहे हैं। *आपने यह बात नोट की होगी कि अभी तक हमने शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने के विषय में कोई चर्चा नहीं की है।* सिर्फ मन मस्तिष्क मानसिकता मनोविज्ञान मनोवृत्ति आदि के विषय में ही विवरण दे रहे हैं। इसका कारण बहुत महत्वपूर्ण है और वह यह कि हमारा पूरा जीवन और जीवन के सभी कामकाज इस मन के द्वारा ही संचालित होते हैं हम जो कुछ भी करते हैं छोटा या बड़ा काम करते हैं वह मन के कहने पर मन की इच्छा के अनुसार और मन की वृत्ति के अनुसार ही करते हैं इसलिए *मन के विषय में कई मुद्दों और पहलुओं पर विचार करना और उन्हें ठीक से समझना निहायत ज़रूरी है।* एक मोटी बात आप यह हमेशा याद रखें कि आप शरीर से स्वस्थ और बलवान तभी रह सकेंगे जब मन से शुद्ध और अच्छे विचारों वाले रहेंगे। जीवन की ऊंची नीची आड़ी टेढ़ी कठिनाइयों से भरी राहों पर चलते हुए, अपनी जीवन यात्रा के दौरान आपका साथ देने वाला यह 'मन' ही है। आत्मा और परमात्मा को समझ पाना तो बड़ा बड़ों के लिए भी टेढ़ी खीर है आप तो खैर अभी बच्चे ही हैं लिहाजा हम यही कोशिश कर रहे हैं कि आपको फिलहाल सिर्फ मन के विषय में अधिक से अधिक जानकारी दे सकें और इसके बाद फिर शरीर विज्ञान और इसको स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक चर्चा शुरू करें। एक बात का हम जरूर ख्याल रख रहे हैं कि मन के विषय में सिर्फ उन्हीं मुद्दों के विषय में आपको बताएं जो एक तो इस आयु में बताना जरूरी भी हो और बताने लायक भी हो दूसरे, ऐसी सरल और रोचक शैली में बताएं कि आप हमारी बातें भलीभांति समझ लें। *समझ लेंगे तो लाभ उठा सकेंगे और जीवन में भटकने से बच सकेंगे* वरना जिस दुनिया में आप आये हैं और बड़े होकर जिस दुनिया से आपका पाला पड़ने वाला है उस दुनिया में आप सुखी और सफल जीवन तभी जी सकेंगे जब न सिर्फ शरीर से ही तन्दुरुस्त मज़बूत और बलवान होंगे बल्कि मन से भी स्वस्थ मजबूत और बलशाली याने ऊंचे मनोबल (Super Will Power) वाले होंगे तेज दिमाग और पैनी बुद्धि वाले होंगे तथा अपने भले बुरे को समझने की योग्यता वाले होंगे।

यदि अभी ऐसे विचार ऐसे ख्याल और ऐसा चिन्तन आप नहीं कर रहे हैं तो इसका कारण यह है कि अभी आप अपने माता पिता और परिवार के संरक्षण में हैं और आप पर शायद किसी ज़िम्मेदारी का भार अभी नहीं होगा। यदि अभी से अपने आपको हर तरह से दुनिया में निर्वाह करने के योग्य नहीं बनाया तो *बाद में जब जीवन के वास्तविक एवं कठोर संघर्ष से आपका सामना होगा तब आपको आटे दाल का भाव मालूम हो जाएगा।* हम चाहते हैं कि आप सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य की ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य की भी रक्षा करने में समर्थ बन सकें ताकि जीवन के संघर्ष का पूरी क्षमता दक्षता और दृढ़ता से सामना कर सकें और सफलता प्राप्त कर

● क़र्ज़ लेते समय तो राहत मालूम देती है पर लौटाते समय कष्ट होता है, दुष्ट के साथ मित्रता करते समय शुरू में तो अच्छा लगता है पर बाद में कष्ट होता है। मन में उठी ग़लत और हानिकारक कामना को पूरा करते समय तो मज़ा आता है पर जब इसका परिणाम सामने आता है तब कष्ट होता है। बिना आगा पीछा और भला बुरा सोचे कोई काम करना तो आसान होता है पर इसका फल भोगने में कष्ट होता है।

सकें। *इसीलिए इस पुस्तक में सबसे पहले हम मन के विषय पर ही आपसे इतनी लम्बी चर्चा कर रहे हैं।* आप बड़े बड़े काम सिर्फ मन की शक्ति यानी सुदृढ़ मनोबल के दम से ही कर पाएंगे और सफल भी हो पाएंगे जैसा कि कहा है *मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।* मन की शक्ति और क्षमता शरीर की शक्ति और क्षमता से कई गुनी ज्यादा होती है। इस शक्ति का दुरुपयोग भी हो सकता है और सदुपयोग भी। ऐसा कैसे होता है इसके लिए आपको मन की वृत्तियों के विषय में थोड़ी जानकारी प्राप्त करना जरूरी है लिहाजा हम संक्षेप में मन की वृत्तियों पर प्रकाश डालते हैं।

आपने 'योग' का नाम सुना ही होगा। आज कल टी.वी. पर भी योग के विषय में कार्यक्रम दिखाया जाता है। आधुनिक सभ्यता और रहन सहन वाले योग को 'योगा' बोलते हैं क्योंकि शायद उन्हें 'योग' के विषय में पश्चिमी देशों से ही जानकारी मिली होगी। अंग्रेज़ी में योग को योगा (Yoga) बोला जाता है इसलिए अंग्रेजी ढंग से उच्चारण करना अपनी *शान* समझने वाले अंग्रेजी और अंग्रेजों के भक्त और अनुचर हिन्दी शब्दों का उच्चारण अंग्रेजी ढंग से करना पसन्द करते हैं।

वास्तव में 'योग' एक भारतीय दर्शनशास्त्र है। इस योगशास्त्र के रचयिता थे पतंजलि मुनि। पतंजलि मुनि ने मन की पांच वृत्तियां बताई हैं। इन वृत्तियों के विषय में संक्षिप्त रूप से आवश्यक और उपयोगी जानकारी होना आपके लिए जरूरी है।

मन की वृत्तियां

योग दर्शन में पतंजलि मुनि ने कहा है -

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः।
प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः।

अर्थात् मन की वृत्तियां पांच हैं। ये तीव्र क्लेश देने वाली भी हो सकती हैं और अक्लेशकारी भी। ये पांच वृत्तियां हैं - *प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति।*

मन हमें गुलाम भी बना सकता है और स्वतन्त्र भी। हमें पतित भी कर सकता है और ऊंचा भी उठा सकता है। यह हमें श्रेष्ठ बना सकता है और नीच भी। सब कुछ इस पर निर्भर करता है कि हम मन का उपयोग कैसे करते हैं। इसका उचित उपयोग हमारे जीवन को स्वर्ग बना सकता है और इसका दुरुपयोग हमारे जीवन को नरक बना

सकता है। स्वर्ग और नरक किसी भौगोलिक स्थान का नाम नहीं है बल्कि मन की अवस्था और स्थिति का ही नाम है। जब मन सब प्रकार के सुखों का भोग करता है तब यह स्थिति ही स्वर्ग है और जब नाना प्रकार के कष्ट भोगता है तब नरक में होता है। मन की इन दो अवस्थाओं के अतिरिक्त स्वर्ग और नरक अन्य कहीं भी नहीं है क्योंकि मनुष्य हवाई जहाज और राकेट से जहा जहा तक पहुचा है वहा वहा तक उसे न तो अभी कहीं स्वर्ग दिखाई दिया है और न नरक ही। और जब तक स्वर्ग या नरक नहीं मिल जाते तब तक हमें यही मानना चाहिए कि स्वर्ग और नरक बाहर नहीं हमारे अन्दर ही स्थित मन की अवस्था के नाम है। यह अवस्था कैसी हो यह हमारे द्वारा मन का प्रयोग किये जाने पर निर्भर है। मन का उचित प्रयोग करने के लिए हमें इसकी वृत्तियों के विषय में जानकारी होना चाहिए और यह जानकारी हमें योगदर्शन के इन दो सूत्रों से मिलती है जिनका उल्लेख हम ऊपर कर चुके हैं। अब इन सूत्रों की संक्षिप्त व्याख्या आपको बताते हैं।

ये पाच वृत्तिया हैं – (१) प्रमाण (२) विपर्यय (३) विकल्प (४) निद्रा और (५) स्मृति। यदि हम इनको ठीक से जान समझ लें और इनका उचित उपयोग करें तो हम न सिर्फ शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ ही रह सकते हैं बल्कि अपने जीवन को दुखो से बचा कर सुखो से भर सकते हैं अवनति से बच कर उन्नति कर सकते हैं पतन से बच कर उत्थान कर सकते हैं और राक्षस न बन कर सही अर्थ में मनुष्य बन सकते हैं। इस ज़रा समझें।

समस्त प्राणियों में केवल मनुष्य के पास ही 'मन' होता है और इसलिए इसे मनुष्य कहा जाता है। मन वाला और मननशील होने से इसे 'मनुष्य' कहा जाता है क्योंकि 'मन' वाला होने से ही मनुष्य मननशील होता है। मनुष्य और अन्य सभी पशु पक्षी आदि प्राणियों में यही फर्क है कि मनुष्य के अलावा किसी प्राणी के पास मन नहीं होता। *यह मन ही मनुष्य को मानव बनाता है और मन ही मनुष्य को दानव बना सकता है। मन के कारण ही मनुष्य पशुओ से ऊपर उठा है लेकिन मन के ही कारण यह ससार में फसा भी है इसीलिए परमात्मा के स्तर तक उठ नहीं पाता।* मन चूकि हर वक़्त चुनाव करता रहता है सकल्प विकल्प करता रहता है इसलिए हमेशा द्वद्व में फसा रहता है। एक द्वद्व से दूसरे द्वद्व की ओर, एक सिर से दूसरे सिरे की ओर तथा एक स्थिति से दूसरी स्थिति की ओर गति करते रहना ही मन का काम है बल्कि यह कहना ज्यादा ठीक होगा कि इस द्वद्व का ही नाम मन है इस गति और सकल्प विकल्प करने की प्रक्रिया का ही नाम 'मन' है। जैसे दीवाल घड़ी का पेण्डुलम इधर से उधर हिलता चलता रहे तो ही घड़ी चलती रहती है और पेण्डुलम बन्द हो जाए, गतिहीन हो जाए तो घड़ी भी बन्द हो जाती है वैसे ही विचार चलता रहे सकल्प विकल्प होता रहे और सुख-दुख अच्छा-बुरा प्रिय-अप्रिय ऊचा-नीचा आदि द्वद्वों का चुनाव और अनुभव होता रहे तो 'मन' मौजूद है वरना इन क्रियाओ के बन्द होते ही मन न रहेगा शायद रहेगा। इस स्थिति को अ मना भावदशा (State of no mind) कहते हैं। इस अमनी भाव दशा में मन की पाचों वृत्तिया रुक जाती है शून्य हो जाती हैं और ऐसी शून्य अवस्था

• दान करके उसे गुप्त रखना, घर आये शत्रु का भी सत्कार करना, परोपकार करके कहना नहीं और दूसरे के उपकार को प्रकट करते रहना, धन वैभव होने पर अभिमान न करना, किसी के पीठ पीछे उसकी निन्दा न करना, अपना दोष बताये जाने पर उत्तेजित न होना और अपने प्रति उपकार करने वाले के प्रति हमेशा कृतज्ञ रहना – ये ऐसे सद्‌गुण हैं जो किसी भी पुरुष को महापुरुष बना देते हैं।

में हम सुख-दुख आदि किसी भी द्वंद्व का अनुभव नहीं करते लिहाजा दुखों से इतनी देर तक बचे रहते हैं। एक बात ख्याल में रखें कि दुख का कारण *इसका अनुभव करना ही है,* दुख की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है कि हम *दुख का अनुभव कितनी मात्रा में और कितने समय तक करते हैं।* यदि अनुभव न करें तो दुख हो ही नहीं सकता जैसे गहरी नींद में सोने पर या बेहोश होने पर हम अनुभव न कर पाने की वजह से दुख का अनुभव नहीं कर पाते। सिर्फ यही एक ऐसी अवस्था होती है जिसमें हम जितनी देर तक रहें उतनी देर तक दुख से बच रह सकते हैं। और जहां दुख नहीं होता वहां सुख होता है *ऐसा मत समझ लेना* क्योंकि सुख भी वहीं होता है जहां दुख होता है और दुख भी वहीं होता है जहां सुख होता है। दरअसल सुख दुख का तो दिन रात की तरह जोड़ा होता है क्योंकि यह भी द्वंद्व जो है। द्वंद्व (Duel) का मतलब ही दो विपरीत अवस्थाओं का पक्ष और विपक्ष का होना होता है। सुख दुख एक ही सिक्के के दो पहलू हैं जो एक दूसरे की विपरीत दिशा में स्थित होते हुए भी एक ही साथ रहते हैं। यदि आप सुख चाहते हैं तो आपने दुख भी चाह लिया और यदि आप सुख पा रहे हैं तो दुख पाने के लिए भी तैयार रहें क्योंकि सुख का अनुभव भी तभी हो सकता है जब दुख का भी अनुभव हो वरना मालूम पड़ेगा कि सुख मिल रहा है। जैसे रात न होती तो दिन भी न होता छोटा न होता तो बड़ा कैसे होता झूठ न होता तो सच का पता कैसे चलता और कष्ट न होता तो आराम किसे कहा जाता ? कहने का मतलब यह है कि कम या ज्यादा मात्रा में दुख और सुख दोनों हमारे अनुभव में आते ही रहते हैं। *सुख की मात्रा का कम होना दुख है और दुख की मात्रा का कम होना सुख होता है।* आप जितने कम दुखी होते हैं उतने ज्यादा सुख का अनुभव करते हैं और जितने कम सुखी होते हैं उतने ज्यादा दुख का अनुभव करते हैं। *मात्रा और अनुपात का ही फ़र्क होता है* वरना सुख और दुख दोनों ही एक साथ मौजूद रहते हैं। आपने अनुभव किया होगा कि आंसू सिर्फ दुख के कारण ही नहीं निकलते रोने पर ही नहीं निकलते बल्कि सुख के कारण भी निकलते हैं हंसने पर भी निकलते हैं। आदमी का दुख के आघात से भी हार्ट फेल हो सकता है और ज्यादा खुशी के आघात से भी हो सकता है। हमारे अनुभव में सुख और दुख दोनों ही आते हैं और इनका अनुभव हमें उतनी ही मात्रा में होता है जितनी मात्रा में हम इनके कारण से जुड़े होते हैं। इसको एक उदाहरण से समझें।

मृत्यु एक दुखद घटना है पर यह किस मात्रा में दुखद है यह इस पर करता है कि जिसकी मृत्यु हुई है उससे हम कितनी मात्रा में सम्बन्ध रखते हैं सम्बन्ध खून का याने सगा हो पारिवारिक या सामाजिक हो यह इतना महत्वपूर्ण जितना यह कि भावनात्मक रूप यानि मन से मानसिक रूप से यह सम्बन्ध कितना का है। ***मृतक कोई भी हो उसकी मृत्यु का दुख हम उतनी ही मात्रा में अनुभव जितनी मात्रा मे हम मन से मृतक के साथ जुड़े होगे।*** यही वजह है कि हमारे प के किसी प्रिय सदस्य की मृत्यु पर हमें जितना दुख होता है उतना अपने मोहल्ले नगर के किसी परिचित के मरने पर नहीं होता। अपरिचित के मरने का समाचार पर तो उतना भी नहीं होता हालांकि मृत्यु की घटना एक जैसी है फिर भी अनजान व्य के मरने से हमको कोई फर्क नहीं पड़ता इसलिए दुख नहीं होता क्योंकि ***किसी की मृत्यु होने पर सिर्फ वही नहीं मरता बल्कि कुछ अशो में हम भी मर जाते हैं हमे बहुत फ़र्क पड़ता है इसी का हमें दुख होता है।*** जैसे पत्नी के मरने पर पत्नी नहीं मरती बल्कि जिस पुरुष की पत्नी मरती है उस पुरुष का पतिरूप भी मर जाता है जिस स्त्री का पति मरता है उसका पति ही नहीं मरता बल्कि उसका सुहागपन भी म जाता है। जिस स्त्री का बेटा मर जाता है उस स्त्री के मातृत्व की भी मृत्यु हो जाती है पिता के मरने से पुत्र का पुत्रत्व समाप्त हो जाता है। इसका दुख होता है।

यही बात हर्ष और सुख की है। स्त्री को पुत्र पैदा होता है तो पुत्र के जन्म के साथ ***उस स्त्री मे मा का भी जन्म होता है।*** बेटा ही पैदा नहीं होता बल्कि ***उसके जन्म के साथ बाप का भी जन्म होता है*** क्योंकि बेटा पैदा होने के ***पहले पिता भी नहीं था।*** यह सब द्वन्द हैं परस्पर जुड़े हुए हैं यानि एक भी तभी होगा जब दूसरा होगा और ***दूसरा तभी होगा जब पहला भी हो।*** अगर दूसरा कोई हो ही नहीं तो अकेले को आप पहला कैसे कहेंगे? इसलिए इस ससार में द्वन्द का होना अत्यावश्यक है और इस द्वन्द का ही नाम ससार है। मन भी द्वन्द का ही नाम है इसलिए मन और ससार परस्पर जुड़े हुए हैं। मन से ही ससार है ससार का अनुभव है मन से ही ससार के सभी कारोबार का निर्वाह हो रहा है इसलिए जब भी अ मनी भावदशा होती है यानि जितने देर तक मन नहीं होता उतनी देर तक हमें ससार का अनुभव भी नहीं होता। जितनी देर तक हमारा मन निष्क्रिय यानि विचारहीन रहता है उतनी देर तक की उस स्थिति को ध्यान कहते हैं और जब तक हम ध्यान की स्थिति में होते हैं तब तक हमें ससार का कोई ख्याल नहीं रहता। मन की सक्रियता ही से हमारा सोच विचार होता है व्यवहार होता है और यह ससार होता है। ऐसे मन की पाच वृत्तिया होती हैं और ये पाच वृत्तिया ही हमारे लिए क्लेश या अक्लेश होने में कारण होती हैं लिहाजा इन वृत्तियों के विषय में ठीक ठीक जानकारी हमें होनी ही चाहिए। हम एक एक वृत्ति के विषय में सक्षिप्त चर्चा करते हैं।

प्रमाण – प्रमाण शब्द संस्कृत भाषा का है और इसका अर्थ बहुत व्यापक और गहरा है। इस शब्द का पर्यायवाची शब्द याने पूरा अर्थ रखने वाला दूसरा शब्द खोजना मुश्किल है। हम इसका भावार्थ करने के लिए सम्यक ज्ञान शब्द का प्रयोग कर सकते हैं। यदि हम मन की शक्ति और क्षमता का उचित प्रयोग करें तो हम सत्य को सम्यक

● दान देकर जो इसका डका पीटते हैं, परोपकार का बदला चाहते हैं, पीठ पीछे निन्दा करते हैं, घर आये का अपमान करते हैं बार-बार किसी के यहा जाते रहते हैं, बिना पूछे राय दिया करते हैं, दूसरो की उन्नति देख प्रसन्न नहीं होते, देर सबेर ऐसे लोग अपनी प्रतिष्ठा खो देते हैं। जो ऋण ग्रस्त नहीं वह प्रसन्न है, जो सन्तोषी है वह सुखी है, शोक का कारण मोह है और जिस मार्ग पर महापुरुष चले हो वही सन्मार्ग है।

ज्ञान को उपलब्ध हो सकते हैं। मन में क्षमता है सम्यक ज्ञान विवेक और प्रमाण को प्राप्त करने की पर हमें इसकी कुछ खबर नहीं होता लिहाजा हम मन की इस क्षमता का लाभ नहीं उठा पाते। जैसे आप एक अन्धर स्थान पर जाए और टार्च साथ ले जाए। टार्च की रोशनी में अन्धकार मिट जाएगा और हमें सामने का दृश्य साफ-साफ दिखाई दे जाएगा। लेकिन टार्च हाथ में होते हुए भी यदि हम टार्च न जलाए तो अन्धकार में ठोकरें खाएगे, किसी वस्तु से टकरा जाएगे। मन भी टार्च की भाति प्रकाश करके अन्धकार को दूर करने की क्षमता रखता है और *दूरगम ज्योतिषां ज्योतिरेकम्'* (यजुर्वेद) के अनुसार यह मन प्रकाश किरणो की तरह दूर-दूर तक जाने में समर्थ है। यदि हम इसकी वृत्ति से अपरिचित रहगे तो ज्ञान के प्रकाश से वचित रहकर अज्ञान के अधकार में भटकते रहेंगे और ठोकरें खाते रहेंगे। आप मन की इस शक्ति से सम्यक याने सत्यज्ञान प्राप्त करने की क्षमता से न सिर्फ ठीक से परिचित ही रहें बल्कि ***इसका समुचित प्रयोग भी करते रहें यह बहुत जरूरी है।*** जिस मन की शक्ति से हम बड़े-बड़े और महान कार्य करने में सफल हो सकते हैं ***उस मन की शक्ति को वाहियात और दो कौड़ी के कामो में खर्च कर नष्ट करना मूर्खता ही नहीं वज्रमूर्खता है।*** यह वैसा ही मामला है जैसे कोई बहुत ही मूल्यवान इत्र गन्दी नाली में बहाया करे। *आज अधिकाश लोग ऐसा ही कर रहे हैं। वे कीमती इत्र को ही गन्दी नाली में नहीं डाल रहे बल्कि खुद भी बार-बार गन्दी नाली में गिरते रहते हैं। सम्यक ज्ञान रखने वाला ऐसे बेहूदा काम करना तो दूर, मन में ऐसा विचार तक नहीं लाता।*

विपर्यय – इसका अर्थ होता है मिथ्या ज्ञान झूठा और गलत ज्ञान तो जैसे मन की एक वृत्ति सम्यक ज्ञान प्राप्त करने की है तो दूसरी वृत्ति असम्यक याने मिथ्या ज्ञान प्राप्त करने की भी है। जैसा है वैसा नहीं जानना और जैसा नहीं है वैसा जानना विपर्यय है। मन दोनों तरह की वृत्तियों वाला है यह ख्याल रखें। मन सिर्फ सम्यक ज्ञान की ही वृत्ति रखता है इस भरोसे न बैठे रहें। *यह असम्यक ज्ञान भी रख सकता है* इसे याद रखें। जो इसका खयाल नहीं रखते उनके मन मिथ्या ज्ञान में फस जाते हैं। बहुत से तो जानबूझकर मिथ्या ज्ञान को ग्रहण करते हैं क्योंकि वे वास्तविकता को झुठला कर मनमाफिक मन स्थिति में रहना पसन्द करते हैं। इसको वे गम गलत करना कहते है और नाना प्रकार के गलत उपाय किया करते हैं।

आज सारी दुनिया में मादक द्रव्यो का प्रयोग बढता जा रहा है। ऐसे लोग नशा इसालिए करते हे क्योंकि नशा उन्हें विपर्यय कास्थिति उपलब्ध करा देता है असम्यक ज्ञान मे उलझा देता है। ***एक भिखारी शराब पी लेता है और नशे मे अपने आपको धन्ना सेठ समझने लगता है।*** नशा करने वाले सारे लोग सिर्फ गलत फहमी मे मस्त रहने के लिए ही नशा करते हैं। अपन को भ्रम में डाले रखने के लिए सच्चाई से मुह छुपाय रखने क लिए नशा करते हैं। मादक द्रव्य मस्तिष्क के उस केन्द्र को उत्तजित और विचलित कर देता है जो सन्तुलन याने सम्यक स्थिति बनाये रखता है। परिणाम यह हाता है कि नशा करने वाला सन्तुलन और सम्यक ज्ञान की स्थिति से वंचित हो जाता है। ***मन की इस दूसरी वत्ति का मतलब है भ्रामक, मिथ्या और असम्यक ज्ञान को उपलब्ध हो जाना।***

विकल्प – इसे आप कल्पना शक्ति कह सकते हैं। हमारे मन में सकल्प विकल्प उठा करते हैं इसे कल्पना करने की वत्ति कहते हैं। सारे सजन ही नहीं बल्कि विध्वस यान विनाश की जड भी यह कल्पना ही है। ***अच्छी कल्पना सृजन को और बुरी कल्पना विनाश को जन्म देती है।*** हम जैसी कल्पनाए करेंगे वैसे ही हमारे सकल्प होगे। जैसे हमारे सकल्प विकल्प होग वैसा ही हमारा आचरण और व्यवहार भी होगा। अब यदि हमारी कल्पनाए सत्य शिव ओर सुन्दर होगी तो हमारा आचरण ओर व्यवहार अच्छा होगा जिससे हम मानसिक ओर शारारिक रूप से स्वस्थ रहते हुए जीवन म उन्नति और विकास कर सकेंगे। ***आपको यह जान कर आश्चर्य होगा कि जैसी हम कल्पनाए और विचार करते रहते है वैसे ही होते भी जाते है। कल्पना और विचार का हमारे स्वास्थ्य पर बडा गहरा असर पडता है।*** यदि आप हमेशा ऐसी ही कल्पना किया करें कि मै स्वस्थ हू और स्वस्थ होता जाउगा। मेरा शरीर निरोग और बलशाली है मैं खूब पढूगा और खूब श्रम व अभ्यास करके अच्छे नम्बरो से परीक्षा पास करूगा तो आप देखेंगे कि धीरे धीरे ऐसा ही होने लगेगा। मनोचिकित्सक रोगियो को अच्छे सुझाव देकर बार बार अच्छे विचार करने और स्वस्थ होने की कल्पना दोहराने को कहते हैं और ऐसा करके रोगी धीरे धीरे रोग मुक्त हो जाते हैं। सकल्प शक्ति बहुत प्रबल होती है इसीलिए वैदिक ऋषियो ने यह सकल्प दोहराते रहने का उपदेश दिया है कि ***तन्मे मन शिवसकल्प मस्तु*** यानि मन अच्छे और कल्याणकारी सकल्पो वाला होना चाहिए। ***हमें मन की इस तीसरी वृत्ति को खूब जान समझ कर इसका सदुपयोग करना चाहिए।***

निद्रा – निद्रा का मतलब नींद होता है एसी गहरी नींद कि जिसमें मन की गतिविधिया रुक जाए, मन निष्क्रिय हो जाए यानि अमनी भावदशा (State of mind) को नींद कहते हैं। यदि आप सपने देख रहे हैं तो फिर आप निद्रा में नहीं स्वप्न की स्थिति में ही हैं। स्वप्न की स्थिति दरअसल जाग्रत अवस्था और सुषुप्त अवस्था के बीच की अवस्था होती है। यदि आप स्वप्न देख रहे हैं तो आप न ठीक से जाग रहे है और न ठीक से सो रहे हैं। ***आपने जागना तो छोड़ दिया पर अभी सुषुप्त अवस्था में प्रवेश नहीं किया। आप अभी दोनों के बीच में है।*** जब हम सोने की कोशिश करते हैं तब पहले हमें झपकी आती है जिसे तन्द्रा कहते हैं। यह जाग से निद्रा में प्रवेश करने

● कहावत है कि रोग का घर खासी और लड़ाई का घर हासी यान हसी मज़ाक। हसना तो अच्छा है पर हसी उड़ाना अच्छा नहीं। हसी मज़ाक तभी अच्छा और सार्थक होता है जब वह किसी का दिल खुश करता हो। किसी से एसी हसी दिल्लगी नहीं करना चाहिए जा उसका दिल दुखा दे या झगड़ा करा दे। द्रौपदी ने दुर्योधन के साथ 'अन्धो के अन्धे ही पैदा होते है कहकर चुहलबाज़ी की थी जिसका बदला उसने द्रौपदी का चीर हरण करवा कर लिया था। हसी हसी में कही गई गलत बात कभी कभी दिल में ऐसी चुभ जाती है कि हसी दिल्लगी का मतलब ही बदल जाता है और अर्थ का अनर्थ हो जाता है। अत हसी मज़ाक सोच समझकर ही करना चाहिए।

से पहले की अवस्था होती है। इसम हम अधजग से और अधसोये से हाते हैं। जब जागना बन्द हो जाता है पर गहरी नींद में प्रवेश नहीं हुआ हाता तब जो स्थिति हाती हे उसे स्वप्न देखना कहते हैं। *तन्द्रा अधजगी सी स्थिति में स्वप्न देखने वाली स्थिति है और स्वप्न अधसोई स्थिति की तन्द्रा है।* जब हम गहरी नींद में प्रवेश कर जाते हैं तब हमें दीन दुनिया का काई खबर नहीं रहती। तब न तन्द्रा हाती है और न स्वप्न हाते हैं क्योंकि तब मन भी नहीं हाता। मन के न होने से हमें कोई विचार भी नहीं आता याने हमें अपने खुद के हाने का ख्याल नहीं आता क्योंकि ख्याल तभी आते हैं जब मन सक्रिय रहता है। ख्याल करने का ही ता नाम मन है। मन नहीं तो ख्याल नहीं ख्याल नहीं ता मन नहीं। *शारीरिक स्वास्थ्य और विश्राम के लिए गहरी नींद बहुत ज़रूरी है।* गहरी नींद सो कर जब हम जागते हैं तब स्फूर्ति और तरोताजगी का अनुभव करते हैं। *मन की इस चौथी वृत्ति के अनुसार उचित समय पर उचित अवधि तक गहरी नींद सोना स्वास्थ्य की रक्षा करता है।*

स्मृति – यह मन की पाचवी वृत्ति है। इसका मतलब होता है याद स्मरणशक्ति इस स्मृति को बरकरार रखने का काम करती है। हमारा सारा ज्ञान पूर्व इतिहास पुराने संस्कार पुरानी घटनाए और सारा व्यवहार इस स्मृति के बल पर ही टिका हुआ है। यदि स्मृति का नाश हो जाए ता हम यही ख्याल न रह कि हम कौन हैं हमारा घर कहा हे हमारा परिवार कौन है। पागल होने पर भी स्मृति नष्ट हो जाती है और पागल को कोई होश नहीं रहता। स्मृति के लिए होश का बरकरार रहना बहुत जरूरी है। स्मृति का सम्बन्ध हमारे अवचेतन मन से है। अवचेतन मन के विषय में आगे चर्चा करेंगे। स्मृति अच्छी भी होती ह बुरी भी होती हे सुखदायक भी होती है और दुखकारी भी। *बुद्धिमानी इसमें है कि हम मन की इस पाचवी वृत्ति का सदुपयोग करते हुए सिर्फ़ अच्छी और सुखदायक स्मृतिया को ही याद रखें, बाकी भुला दे ताकि हमारी मनोवृत्ति दूषित न हो पाए। दुखद स्मृतिया को याद करने से सिवाय दुख के लाभ कुछ भी नहीं मिलता। प्रकृति ने इसीलिए हमे भूलने की प्रकृति दी है ताकि जो दुखद है उसे भुला सके।*

मानस रोग

मन के विषय म इतनी जानकारी दने के बाद अब आपको थाडा जानकारा मानस रोगा क विषय म भी दना जरूरी हे ताकि आप मानसिक रोगों स बचाव कर सकें। मानस राग जिन कारणा स हात हैं उनस बच कर रहना ही बुद्धिमानी है क्योंकि *मानसिक विकार से ग्रस्त होने वाले रोगी की दशा शारीरिक रोगी की दशा से ज्यादा दयनीय, कष्टपूर्ण और नाना प्रकार की परेशानियो से भरी हाती है।* शारीरिक राग स ग्रस्त रोगी पलग पर पडा स्वय कष्ट भागता है जबकि मानसिक रागी स्वय ता कष्ट भागता ही है साथ ही नाना प्रकार के उत्पात कर परिवार क लोगा को भी कष्ट पहुचाता रहता है और परेशानिया खडी करता रहता हे। सबके लिए चिन्ता और त्रास का कारण बना रहता है। वह कब क्या कर बैठेगा इसका कोई भरोसा न रहने से सब चिन्तित और अशान्त बने रहते हैं।

मानस रागों के विषय म आयुर्वद का कहना हे -

ईर्ष्याशोक भय क्राध मान द्वेषादयश्च ये।
मनोविकारास्तेऽ प्युक्ता सर्व प्रज्ञापराधजा ।।

- चरक सहिता सूत्र ७ ५२

अर्थात् ईर्ष्या शाक भय क्राध अहकार और द्वेष आदि मन क विकार (मानसिक राग) ये सभी प्रज्ञापराध से उत्पन्न मान जाते हैं।

समबुद्धिर्हि पश्यति क अनुसार जा वस्तु जैसी है उस ठीक उसी रूप में समझना बुद्धि का काम हे। यदि वस्तु क विषय में ठीक जानकारी न हो सके ता यह बुद्धि का दाष माना जाएगा। जब बुद्धि ठीक काम नहीं करती तब मनुष्य विनाशकारी काम करता हे या *विनाश काले विपरीत बुद्धि* क अनुसार जब मनुष्य का विनाश काल आता है तब उसकी बुद्धि उल्टी चलन लगती है । जा भी हो मुद्दे *की बात यह है कि सही जानकारी और सही आचरण होने पर ही मानस रोगों से बचाव हा सकता है।*

लेकिन कुछ लाग एसे हात हैं जा जानबूझ कर गलत आचरण करते हैं । जा बुद्धि का या ता उपयाग ही नहीं करते और अगर करत भी हैं ता दुरुपयाग करत हैं जिस अग्रजी में Intelligence on the wrong path कहते हैं याने बुद्धि का गलत राह पर प्रयाग करना। आयुर्वद ऐसे लागों के विषय में भी चर्चा करता है।

आयुर्वद में एक प्रश्न प्रस्तुत किया गया - *कारण वेदनाना किम ?'* याने वदनाओं का कारण क्या है? इसका बहुत ही सटीक उत्तर भी दिया हे यथा

धी धृति स्मृति विभ्रश सम्प्राप्ति कालकर्मणाम्।
असात्म्यार्थागमश्चति ज्ञातव्या दु ख हतव ।।

चरक सहिता शारीर १ ९८

● जो अपने काम भूल कर दूसरो की सेवा किया करते हैं वे सन्त और महापुरुष हैं, जो अपने और पराये दोनो के काम सम्पन्न करते रहते हैं वे पराक्रमी और सज्जन पुरुष हैं, जो अपना काम बनाने के लिए दूसरा के काम बिगाड़ देते हैं वे स्वार्थी और दुष्ट पुरुष हैं और जो व्यर्थ ही दूसरा के काम बिगाड़ा करते हैं कष्ट देते रहते है और दूसरा को दुख देकर खुश होते हैं वे कौन से पुरुष हैं सो हम भी नहीं जानते।

अर्थात बुद्धि, धारणाशक्ति(धैर्य) तथा स्मति (स्मरण शक्ति) का भ्रश हा जाना याने उचित रूप स काम न करना काल आर कर्म का सम्प्राप्ति असात्म्य अर्था (विषयो) का सयाग हाना दुख क कारण हैं। इस जरा समझ।

बुद्धि, धैर्य और स्मरणशक्ति - य तीनों प्रज्ञा (Wisdom) क हा भद हैं। प्रज्ञावान याने सद्बुद्धि स युक्त व्यक्ति म य तीनों गुण पाये जात हैं। इन तीनों का उचित उपयोग न कर पाना वेदना (दुख) उत्पन्न करन म कारण हाता है। काल की सम्प्राप्ति का मतलब है ऋतुओं (ग्राष्मकाल शीतकाल आदि) का विपरीत हाना याने इन काला का अतियाग, अयाग और मिथ्या याग की प्राप्ति हाना। कर्म की सम्प्राप्ति का मतलब है पूवकाल और जन्म जन्मान्तर म किय हुए कर्मा का फल उदित हान का समय आना। हम भूतकाल म जा भी अच्छ बुर कर्म कर चुक हाते हैं उनक फल की प्राप्ति को कर्म की सम्प्राप्ति कहत हैं। असात्म्य अर्था के सयाग का मतलब है हमारी इन्द्रियो का अपन-अपन विषयों क साथ अतियाग अयाग या मिथ्या याग हाना। यह असात्म्य (unsuitable) सयाग दुख (राग) उत्पन्न करन का कारण होता है। *आप यागायोग के विषय में पिछले पृष्ठों में पढ ही चुके है ।*

यह ता हुए वदना यान दुख और राग उत्पन्न करने के कारण। इन कारणों से मानसिक एव शारीरिक दाष कुपित हाते हैं आर राग उत्पन्न हाते हैं। जानते बूझते हुए भी प्रज्ञा क इन तानों भदा- *बुद्धि,धैर्य आर स्मरणशक्ति* की अवहलना करक अथवा दुरुपयाग करक न करने याग्य एव हानिकारक आचरण करने को आयुर्वद ने *प्रज्ञापराध कहा है* याने ऐसा अपराध जा जानबूझ कर किया जाए। हालांकि *इस बात से परिणाम पर कोई फ़र्क नहीं पडता कि आप जानबूझ कर अपराध कर रहे हैं या अनजाने में कर रहे हैं।* काई जानबूझ कर जहर खाये या अनजाने म खाये इससे जहर क प्रभाव और परिणाम में काई फक नहीं पडगा। प्रज्ञापराध का स्वरूप बताते हुए आयुर्वद कहता है कि बुद्धि द्वारा उचित रुप से किसी चीज का जानकारी प्राप्त न कर पाना यान कभा यहा कभी ग़लत जानकारी करना आर *अनुचित कर्मों को करना प्रज्ञापराध है।* प्रवत्ति और ज्ञान का विषम हाना मन का विषय है इसलिए प्रज्ञापराध मन का ही विषय माना गया है। मन जब दूषित विचारा और विषम वृत्तिया स प्रभावित रहता है तब वह बुद्धि, धैर्य और स्मति स काम नहीं लेता आर मनमानी करता है इस तरह बुद्धिहीन हाकर

उतावली (अधैर्य) के साथ किये गये गलत कर्मों को ही प्रज्ञापराध कहा है। इसका परिणाम क्या होगा यह समझना कोई मुश्किल काम नहीं। ***बुद्धि, धृति और स्मृति का भ्रश होना क्या है ज़रा इसे समझ लें।***

बुद्धि भ्रश का लक्षण – भ्रश शब्द का अर्थ होता है नष्ट होना अपने स्थान से गिरना या हट जाना। काल अर्थ (विषय) और कर्म इन तीनों में बुद्धि का प्रयोग न करते हुए जो जैसा हो उसे वैसा न समझ कर विपरीत समझना ही बुद्धिभ्रश होना है। बुद्धि का उचित उपयोग न करना बुद्धि भ्रश होना है। बुद्धि भ्रश होने पर व्यक्ति अच्छे को बुरा और बुरे को अच्छा समझता है।

धृति भ्रश का लक्षण – धृति शब्द का अर्थ होता है धारणा शक्ति या धैर्य। विषय वासना में आसक्त होने पर मन को धृति भ्रश के कारण अहितकारी विषयों में प्रवृत्त होने से रोका नहीं जा सकता क्योंकि मन को नियन्त्रित होकर नियमित करना धृति का ही काम होता है। जब धृतिभ्रश हो जाता है तब ऐसा धैर्यहीन व्यक्ति योगायोग का ध्यान रखे बिना जल्दबाजी से काम लेकर मनमाना आचरण करता है।

स्मृति भ्रश का लक्षण – स्मरणशक्ति नष्ट होना या स्मृति होते हुए भी उसकी अवहेलना करना स्मृतिभ्रश होना है। एक बार कोई काम करने पर जो परिणाम मिला हो उस परिणाम को ध्यान में रख कर काम करना स्मृति का उपयोग करना होता है जिस काम को करने पर दुख हुआ हो कष्ट हुआ हो या हानि हुई हो उसे याद करके फिर वैसा ही काम पुन न करना स्मृति का उपयोग करना होता है लेकिन कोई व्यक्ति वैसा ही काम फिर भी करता है और दुख उठाता है तो इसे स्मृतिभ्रश होना कहा जायगा। भले ही वह जानबूझ कर,मन की मर्जी से विवश होकर करे या स्मृति नष्ट हो जाने पर करे- दोनों दशाओं में इसे स्मृतिभ्रश माना जाएगा । जो भी हो इन तीनों प्रकार के भ्रशों का होना ही प्रज्ञापराध होता है । *प्रज्ञापराध त विद्यात् सर्वदोष प्रकोपणम्* (चरक) के अनुसार सभी शारीरिक और मानसिक दोषों को कुपित करने वाले ऐसे कारण को प्रज्ञापराध कहा जाता है। इस प्रज्ञापराध को- *प्रज्ञापराध जानीयान्मनसो गोचर हि तत्* (चरक) के अनुसार मन का विषय माना गया है।

रजोगुण और तमोगुण मन के दोष हैं। *यच्चान्यदीदृश कर्म रजोमोहसमुत्थितम्* (चरक) के अनुसार जो कर्म रज एव तमोगुण से ग्रस्त मन द्वारा किये जाते हैं वे प्रज्ञापराध माने जाते हैं । जैसे जो शराब पीते हैं वे जानते हैं कि शराब पीना अच्छा नहीं इससे स्वास्थ्य नष्ट होता है फिर भी पीते हैं यह प्रज्ञापराध है। सभी सिगरेट बीड़ी पीने वाले जानते हैं कि धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है इससे फेफड़े खराब होते हैं और अब तो धूम्रपान से कैंसर भी होने लगा है। सिगरेट के पैकिट पर चेतावनी भी दी हुई होती है कि धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है फिर भी लोग सिगरेट पीते हैं अपना कलेजा फूकते हैं और खुश होते हैं *यह प्रज्ञापराध है।* इसी प्रकार अन्य कुकर्मों के मामले में भी ऐसा ही होता है। ***कोई सा भी एब करने वाला यह भली भांति जानता है कि वह ग़लत काम कर रहा है फिर भी करता है यह प्रज्ञापराध है।***

• जैसे दूध में मौजूद होते हुए भी घी दिखाई नहीं देता, फूल मे गन्ध होती है पर दिखाई नहीं देती, हमें अपनी बुराई और दूसरे की भलाई दिखाई नहीं देती, बीज में छिपा वृक्ष दिखाई नहीं देता, शरीर में होने वाली पीड़ा दिखाई नहीं देती वैसे ही सर्वत्र व्याप्त और विद्यमान रहने वाला परमात्मा भी दिखाई नहीं देता।

एक कहावत है कि सोते हुए को जगाया जा सकता है पर जो जाग रहा हो और सोने का नाटक करता हुआ पड़ा हो उसे कोई क्या जगाएगा? हमने आपको प्रज्ञापराध के विषय में इतनी जानकारी इसलिए दी है कि *आप अभी से सावधान हो जाएं और प्रज्ञापराध से दूर रहें।* जानबूझ कर गलत काम करना तो क्या ऐसे विचार भी मन में न लाएं क्योंकि यदि आज ऐसा विचार मन में आएगा तो कल को आचरण भी ऐसा हो सकता है। करने को तो आप जो चाह कर सकते हैं क्योंकि *परमात्मा ने जीवात्मा को कर्म करने के लिए स्वतन्त्रता दे रखी है । परमात्मा से बड़ा लोकतन्त्रवादी दुनिया में कोई नहीं।* वह बिना किसी भेदभाव के सब प्राणियों के साथ समान व्यवहार करता है सब पर एक समान नजर रखता है। उसने मनुष्य को ज्ञान दे दिया है कि क्या अच्छा है और क्या बुरा और यह मनुष्य के ऊपर छोड़ दिया कि जो तेरी मर्जी हो वैसा कर , पर *एक बात याद रखना कि अपने कर्मों के फल भोगने से बच न सकेगा।* यह परमात्मा हमारे अन्दर मौजूद है और हमें सावधान करता रहता है कि खबरदार! यह काम अच्छा नहीं है मत करो! फिर भी *यदि हम बुरा काम करते हैं तो वह हमारा हाथ नहीं पकड़ता, वरना फिर हम कर्म करने में स्वतन्त्र नहीं रहते बल्कि उसके हाथ की कठपुतली ही हो जाते।*

यह हमारे हाथ में है कि हम जो चाहें करें । अच्छा चाहें अच्छा करें बुरा चाहें तो बुरा करें पर कर्मों का फल हमारे हाथ में नहीं होता। आप जमीन पर खड़े हैं और जिस पैर को उठाना चाहें उठा सकते हैं इतनी आपके बस की बात है। पर एक बार एक पैर उठाने के बाद आप चाहें कि दूसरा पैर भी खड़े खड़े उठा लें तो तब तक नहीं उठा सकेंगे जब तक पहला कदम जमीन पर न रख दें। पहली बार तो हम कोई सा भी पैर उठा सकते हैं यह हमारी स्वतन्त्रता है पर एक पैर उठाते ही हम परतन्त्र हो जाते हैं प्रकृति के नियम के आधीन हो जाते हैं। *प्रकृति के नियमों को ज्यों का त्यों स्वीकार करना हमारी मजबूरी है।* हम प्रकृति के नियमों का पालन ही कर सकते हैं उन्हें तोड़ नहीं सकते उन्हें बदल नहीं सकते। हां यह कर सकते हैं कि नियमों का पालन ही न करें और दुख उठाएं। *आहार विहार और स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का पालन न करें और बीमार हो जाएं। पहले बीमार पड़ें फिर इलाज कराते फिरें।*

इस प्रकार प्रज्ञापराध के विषय में संक्षिप्त जानकारी पढ़ कर आप इतना इशारा समझ चुके होंगे कि आगन्तुक रोगों को छोड़कर निज रोग हमारे गलत आहार विहार

एव आचार विचार के कारण ही उत्पन्न होते हैं । जो रोग शरीर के अन्दर उत्पन्न हो
वाले दोषों के कारण होते हैं *उन्हें निज रोग कहते हैं* तथा जो बाहरी कारणों से होते हैं
वे आगन्तुक रोग होते हैं।

मानसिक स्थिति में विकार होने से मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं और इन स्थि
का प्रभाव शरीर पर पड़ने से शरीर भी रोग ग्रस्त हो जाता है। रोगों के समुदाय (Group)
भी होते हैं जिनके विषय में विस्तार से आपको रोग निदान और चिकित्सा नामक अध्या
में आगामी पृष्ठों में बताया जाएगा यहां सिर्फ मानस रोग के विषय में इतना कहना
जरूरी है कि आश्रय भेद से दो रोग समूह होते हैं (१) मन के आश्रित और शरी
के आश्रित । रजोगुण और तमो गुण के कारण जो रोग (मानस रोग) होते हैं वे मन
के आश्रय से होते हैं अतः उन्हें मानसिक रोग कहते हैं और शरीर के दोषों के कारण
जो रोग होते हैं वे शरीर के आश्रय से होते हैं और उन्हें शारीरिक रोग कहा जाता है
मानस रोगों के उत्पन्न होने का कारण बताते हुए आयुर्वेद कहता है

रजस्तमश्च मानसौ दोषौ । तयोर्विकारा काम क्रोध।
लोभ मोहेर्ष्या मानमदशोक चित्ता(न्ता)द्वेगभय हर्षादय ।
— चरक संहिता विमान स्थान ६ ५

अर्थात रज (राजसिक गुण) और तम (तामसिक गुण) मानस दोष है। इ
मानस दोषों से काम क्रोध लोभ मोह ईर्ष्या अहंकार मद शोक चिन्ता उद्वेग भ
और हर्ष आदि मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं।

इन मानसिक वेगों को रोका न जाए तो ये बार बार अनुभव एव व्यवहार में आ
रहते हैं और धीरे धीरे अपना दूषित प्रभाव शरीर पर डालते रहते हैं। इस दूषित प्रभा
के वद्धन से मानसिक रोग उत्पन्न होते है।

इस विषय पर श्रीमद् भगवद् गीता में भी कहा गया है

ध्यायतो विषयान् पुंस सङ्गस्तेषूपजायते।
सङ्गात्सञ्जायते काम कामात्क्रोधोऽभिजायते।।
क्रोधाद्भवति सम्मोह सम्मोहात्स्मृति विभ्रम ।
स्मृति भ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।।
– श्रीमद्भगवद् गीता अ २/६२ ६३

विषयों के प्रति मन में बार बार चिन्तन करते रहने से मनुष्य विषयों में आसक्त
हो जाता है। आसक्ति होने पर उन विषयों को भोगने की कामना मन में उत्पन्न हो जा
दे । कामना पूर्ति में बाधा पड़ने से क्रोध उत्पन्न होता है।।६२।। क्रोध से मोह उत्प
होता है मोह से स्मरणशक्ति भ्रंश (नष्ट) होता है स्मरणशक्ति के भ्रंश होने से बुद्धि
का नाश होता है और बुद्धि का नाश होने पर मनुष्य का नाश यानि पतन हो जाता है

इसलिए मनुष्य को सद्शास्त्रों ने ऐसा उपदेश और मार्गदर्शन दिया है कि म
को शुद्ध रखे मन में अच्छे और कल्याणकारी विचार रखे शुभ सकल्प रखे।

● रोगी होने पर, दुखी होने पर, अकाल पड़ने पर, शत्रु की ओर से संकट उपस्थित होने पर, आपात काल के समय, राज्य सभा या न्यायालय में ज़रूरत पड़ने पर सहायक रूप में और मरने पर श्मशान तक जो साथ देता है तथा जो स्नेह के बन्धन से बंधा रहता है वही बन्धु है।

यजुर्वेद में कहा है

आ३म् यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदुसुप्तस्य तथैवेति।
दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।।
येन कर्माण्यपसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धीराः।
यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।।
यजुर्वेद अध्याय ३४/१ २

जो मन जाग्रत अवस्था में दूर दूर तक चला जाता है वही सोते हुए स्वप्नावस्था में भी चला जाता है ऐसा दूर दूर तक प्रकाश किरणों की तरह गति करने वाला मन जो कि प्रकाशों में से एक प्रकाश है अच्छे कल्याणकारी विचारों वाला हो ।।१।। जिस मन से कर्मनिष्ठ मननशील और धैर्यवान पुरुष शुभ कल्याणकारी और ज्ञानयुक्त व्यवहार वाले कर्मों को करते हैं और प्रजा में आदर पाते हैं ऐसा मन अच्छे कल्याणकारी विचारों वाला हो ।

मन के विषय में वैदिक ऋषियों ने ऐसी भावना धारण करने का उपदेश इसलिए दिया है ताकि *हम ऐसी श्रेष्ठ और कल्याणकारी भावना वाले होने से बुरे विचार और बुरे कर्मों से बचे रह सकें क्योंकि हम जो भी कर्म करते हैं वे हमारे विचारों के अनुसार ही करते हैं।* विचार अच्छे होंगे तो ही हमारे कर्म अच्छे होंगे।

यहां एक गहरी बात आपको बता देना जरूरी है कि बुरे कर्म करना तो बुरा होता ही है बुरे विचार करना भी बुरा होता है। भले ही आप बुरे विचारों पर अमल न भी करें तो भी बुरे विचार करना बुरा होता है क्योंकि आप तब दूसरे का नहीं अपना खुद का बुरा कर रहे होते हैं। जैसे दूसरे की हत्या करना ही पाप और वैधानिक अपराध नहीं होता बल्कि अपनी हत्या यानी आत्म हत्या करना भी पाप और कानूनन जुर्म होता है वैसे ही दूसरे के साथ बुराई करना तो बुरा होता ही है अपने प्रति बुरा करना भी बुरा होता है। बुरे विचार करना अपने प्रति बुरा करना ही होता है क्योंकि जितनी देर तक हम मन में बुरे विचार करते रहते हैं उतनी देर तक हमारा अवचेतन मन उसी प्रकार दूषित होता रहता है जैसे धुआं होने से रसोई का कमरा काला होता रहता है। *इस रहस्य को आप अवचेतन मन के प्रकरण को पढ़ कर समझ सकेंगे।*

अवचेतन मन

मन की वत्तिया को मनोवत्ति कहते हें और यह मनावत्ति जैसी हाती है वैस ही काम व्यक्ति करता है। इस मनावत्ति का सचालन हमारा अवचतन मन (Sub conscious mind) करता है। *मनोवृत्ति जितनी पुरानी होती है उतनी ही मजबूत होती जाती है। फिर उसे बदलना या उसके विपरीत काम करना बहुत कठिन हो जाता हे।* स्थिति ऐसी हा जाती है कि व्यक्ति अपनी मनावत्ति जिसे हम आदत भी कह सकत हैं क खिलाफ कुछ करना चाहे ता भी कर नहीं पाता। हमे ऐसा लग सकता है कि एसा व्यक्ति वहानवाजी कर रहा हे आर कभी कभी ऐसा भी होता है कि एसा व्यक्ति वाकई बहानेबाजी करक अपना दामन छुडा लता है।

एक गाव में एक नट अपने करतब दिखा रहा था। तमाशा देखन वाला की भाड म दो चार भी खडे तमाशा देख रह थ। नट को फुर्ती से रस्सी पर चढते और करतव करते देख वे दाना चार हेरान रह गये ओर आपस में विचार करने लगे कि यह नट अपन बहुत काम आ सकता हे। रात में मकान पर चढने में हमे कितनी मुश्किल हाती है और यह हे कि आनन फानन रस्सी या बास पर चढता चला जाता है। इसे पकड ले चलो। यह ता चुटकिया मं मकान की दूसरी तीसरी मजिल तक चढ जाया करगा।

उन चारा न उस नट से बात की और उसे अपना साथी बनने पर राजी कर लिया। रात को दानो चार उस नट को साथ लकर चारी करन के लिए नगर सेठ की हवली पर पहुचे। वहा पहुच कर नट से बोले - हम इस हवली पर चढने की काशिश कई वार कर चुक ह पर चढ न सके। अव तुम अपना कमाल वताआ और लपक कर ऊपर चढ जाओ। ऊपर पहुच कर बाहरी दरवाजा खाल देना ता हम भी अन्दर आ जाएगे।

लकिन वह नट चुपचाप खडा रहा ता चारा न कहा - सोच क्या रहे हो चलो जल्दी स वेकार दर क्या कर रह हो। ता वह नट वाला - चढ ता जाऊ लेकिन ढाल कहा है। तुम ढाल वजाओ ता मं चढ सकता हू। *ढोल की थाप के बिना मै कुछ नहीं कर सकता।*

आदत म लाचार आदमी की ऐसी हा दशा हा जाती है। एक दिन हमने एक वच्च का कहा - सुवह टी वा पर दखते हा न कि शरार को स्वस्थ और फुर्तीला रखने क लिए कुस अच्छ अच्छ व्यायाम वताय जात हे। तुम भी ऐस ही व्यायाम किया करो ता शरार खूब मजबूत आर सुडाल हा जाएगा। हमारी वात सुनकर बालक वाला पापा न भा मुझस एसा हा कहा था ता मन उनस कहा कि टी वी पर जा कसरत करते दिखाया जाता है उसक साथ वण्डवाजा भा वजाया जाता हे। *आप बेण्ड बाजा बजवाने की व्यवस्था कर दें मै व्यायाम करना शुरू कर दूगा।* मरी वात सुनकर पापा ने कुछ जवाव नहीं दिया वस मुह फाड़े मरी तरफ दखत रह गय।

● लक्ष्मी की सिर्फ़ पूजा करने से लक्ष्मी प्रसन्न नहीं होती बल्कि सिंह के समान उद्यम करने से ही लक्ष्मी प्रसन्न होती है। कंजूसी करके कोई धन सम्पन्न और सुखी नहीं हो सकता बल्कि धन का उपयोग करने से सम्पन्न और सुखी होता है। जहां मूर्खों का आदर नहीं होता, जहां विद्वानों का अपमान नहीं होता जहां से याचक कुछ पाये बिना खाली हाथ नहीं लौटता जहां परिवार में कलह नहीं होती और सब परस्पर प्रीतिपूर्वक रहते हैं और जहां पति पत्नी दो तन एक प्राण होकर रहते हैं वहां लक्ष्मी (श्री सम्पन्नता) का वास रहता है।

ऐसे ही मामले के लिए कहावत कही जाती है कि *न नौ मन तैल होगा और न राधा नाचेगी।* जो लोग अपनी कमजोरी छिपाने के लिए दूसरों को दोषी ठहराते हैं उनके लिए कहावत कही जाती है कि *नाच न जाने आंगन टेढ़ा।* मतलब यह कि खुद को नाचना तो आता नहीं और बहाना यह बना दिया कि क्या करें, आंगन टेढ़ा है।

ये सब मन की वृत्तियों के याने मनोवृत्ति के खेल हैं। यह मनोवृत्ति अवचेतन मन से निर्मित प्रभावित और नियन्त्रित होती है इसलिए अब हम आपको अवचेतन मन के विषय में बताएंगे और इस विवरण के साथ ही मन के विषय में विवरण देने वाले पुस्तक का यह प्रथम खण्ड समाप्त करेंगे।

दैनिक जीवन में हम जो भी सोच विचार या काम-काज किया करते हैं उनमें कुछ काम तो किसी विशेष उद्देश्य की पूर्ति हेतु, किसी विशेष लक्ष्य को सामने रखकर किये जाते हैं कुछ काम दिनचर्या के अन्तर्गत जीवन निर्वाह के लिए किये जाते हैं कुछ काम आदर्शों और नैतिकता के अनुसार किये जाते हैं और कुछ काम मन की मौज के मुताबिक भी किये जाते हैं जो अवचेतन मन की प्रेरणा और प्रभाव के अनुसार स्वाभाविक रूप से खुद बखुद किये जाते हैं। किसी विशेष लक्ष्य को सिद्ध करने के लिए किये गये काम *यदि सद्बुद्धि से किये जाते है तो शुभ होते है और दुर्बुद्धि से किये जाए तो अशुभ होते हैं।* जो काम विवेक का उपयोग करते हुए किये जाते हैं वे युक्तियुक्त और सार्थक होते हैं तथा उनके ऊपर अवचेतन मन का ऐसा प्रभाव नहीं पड़ता कि काम का ढंग बदल जाए या उद्देश्य बदल जाए लेकिन *जो काम पूरी तरह अवचेतन मन के ही प्रभाव में आकर किये जाते हैं वे पुराने संस्कारों से और अवचेतन मन की प्रवृत्ति से ही प्रभावित होकर किये जाते है।* मन की मौज में आकर किये गये काम अवचेतन मन के प्रभाव में ही संचालित होते हैं इसीलिए जितने काम व्यसन के रूप में याने आदतन किये जाते हैं *वे अवचेतन मन के प्रभाव से वशीभूत होकर ही किये जाते हैं।* अवचेतन मन का प्रभाव इतना बढ़ जाता है कि सिर्फ मनमौजी काम या फालतू काम ही नहीं बल्कि दैनिक जीवन निर्वाह के लिए जरूरी काम भी अवचेतन मन में संचित संस्कारों के मुताबिक ही किये जाने लगते हैं। *इस पूरे मामले को ठीक से समझने के लिए आपको कुछ बातों को ठीक से समझना होगा।*

पहले तो आप यह समझ ले कि अवचेतन मन क्या होता है? आप शायद इस सोच मे पड जाए कि पिछले पन्नों में हम यह कह आये हैं कि मन एक ही है अनेक नहीं फिर यह दूसरा अवचेतन मन कहा से टपक पड़ा। *इस पुस्तक के इतने पन्ने पढ चुकने के बाद आपका चिन्तन मनन इस स्तर पर आ चुका होगा कि यदि आपसे कुछ गहरी और सूक्ष्म ढंग की बातें कही जाए तो आप उन्हें ठीक से समझ लें।* यदि न समझ सके तो इस पुस्तक को फिर से ध्यान पूर्वक पढें बार बार पढ़े तो निश्चित रूप से समझने में सफल हो जाएगे। एक बात आप ठीक से समझ लें कि समझ समझ का ही फल होता है। अगर ठीक से समझ सके हो तो ही समझें कि वाकई समझ हैं। अगर ठीक से न समझे हो तो इस गलतफहमी में हरगिज न रहें कि समझ चुके हैं। *जो वाकई नहीं समझते फिर भी समझते है कि वे समझते है वे मूढ होते है।* और यह बड़ा दुर्भाग्य पूर्ण बात है कि आज ऐसे मूढो की ही संख्या ज्यादा है जो समझते तो नहीं फिर भी इस अकड में रहते हैं कि वे समझते हैं। ऐसे लोग अपने मुकाबले दूसरों को कुछ नहीं समझते। *हम चाहते है कि आप अभी से ऐसे ही समझदार बनने का प्रयत्न करने वाले बने जो समझते हुए भी यही भावना रखे कि अभी समझना बाकी है बहुत बाकी है* क्योंकि जो वाकई जानते हैं वे यही जानते हैं कि बहुत कम जानते है और अभी बहुत कुछ जानना बाकी है लेकिन जो यह समझते हैं वे कि बहुत जानते है वे दरअसल कुछ नहीं जानते। महाकवि जौक ने क्या खूब कहा है -

हम जानते थे इल्म से कुछ जानेगे
जाना तो यह जाना कि न जाना कुछ भी

ऐसा इसलिए है कि हम कितने भी समझदार हो जाए फिर भी जानने को जितना कुछ है वह इतना ज्यादा है इतना ज्यादा है कि उसका अनुमान तक नहीं किया जा सकता जान लेना और समझ लेना तो दूर की बात है। हमारी क्षमताए कितनी भी बढ़ जाए फिर भी उनकी सीमा है जबकि जो कुछ जानने को है वह सीमाहीन है अनन्त है। इसलिए *समझदारी की बात यह है कि हम हमेशा समझने के लिए तैयार रहें उत्सुक रहे और प्रयत्नशील रहे।* हमारे शरीर की आयु कितनी भी बढ जाए हमारी सीखने की आयु हमेशा उस बालक की तरह होती है जिसे अभी बहुत कुछ सीखना है क्योंकि *यो यत्र अनभिज्ञ स तत्र बाल* के अनुसार जो जिस विषय में अनजान होता है *वह उस विषय में बालक ही होता है।*

पहली बात तो यह समझ लीजिए कि जीवन में कुछ काम जिन विशेष उद्देश्यों की पूर्ति के लिए किये जाते हैं उनमें *अच्छे जीवन का निर्वाह करने योग्य क्षमता, योग्यता और शक्ति प्राप्त करना प्रमुख उद्देश्य होना चाहिए।* इसके लिए स्वस्थ सबल और निरोग शरीर के साथ ही शुद्ध और सबल मन तथा उत्तम विद्या या कोई भी तकनीकी शिक्षा का होना जरूरी होता है। आप अभी इस आयु से ही यह उद्देश्य अपने सामने रखें और उचित आहार विहार द्वारा शरीर को श्रेष्ठ आचार विचार द्वारा अपने चरित्र और व्यक्तित्व को तथा उच्च शिक्षा द्वारा अपने बौद्धिक बल को उन्नत एवं श्रेष्ठ बनाने के

• जो सफलता और सम्पदा पाकर इतराते नहीं, सकट और विपत्ति में घबराते नहीं, जो किसी की मजबूरी से फ़ायदा नहीं उठाते, जो दूसरे के दुख को अपने दुख जैसा ही समझते है जो परोपकार के लिए सदैव तत्पर रहते ह और सेवा करके भी धन्यवाद देते हैं, जो धैर्य और विवेक कभी नहीं छोडते ऐसे जीवात्माओ का मनुष्य योनि में जन्म लेना सफल हो जाता है।

लिए *जो जो यत्न करना आवश्यक एव हितकारी हा सो करने मे जुट जाए।*

दूसरी बात आप अपने जीवन का लक्ष्य अभी से निर्धारित कर लें कि बडे होकर *आप जीवन में क्या करना चाहते है क्या बनना चाहते हे और अपना जीवन किस ढग से व्यतीत करना चाहते हें।* जो कुछ भी आप करना चाहते हैं या बनना चाहते हैं उसकी तैयारी भी आपको अभी से ही करनी हागी। जैस एक एक ईंट जाड कर बहुमंजिली आलीशान इमारत बनाई जाती है तिनका तिनका चुन कर पक्षी अपना घासला बनाते हैं बूद बूद करक भी इतना पानी वर्षा म गिरता है कि नदियो मे बाढ आ जाती है और एक एक फूल चुन कर माली सुन्दर सुगन्धित गुलदस्ता बनाता है वैस ही *आपको भी एक एक मिनिट का सदुपयोग करके प्रत्येक यत्न उसी दिशा में बढने का करना होगा जो दिशा आपके लक्ष्य की ओर आपको ले जाने वाली हो।* आप एक एक ईंट की तरह, तिनकों बूदों और फूलो की तरह आपके लक्ष्य को पूरा करने के लिए आवश्यक जानकारियां इकट्ठी करें हितकारी यत्न करें और निरन्तर करते ही रहे तो जब आप बडे हागे तब इतने वर्षों में की गई आपकी भरपूर काशिश आपको कितना क्षमतावान याग्य और श्रेष्ठ बना देगी अभी इसका आप कल्पना भी नहीं कर सकते। बस इतने वर्षों का कीमती समय आप व्यर्थ न गुजरने दें क्योंकि यह समय फिर वापिस नहीं मिल सकेगा। कहा भी है *-सदा ऐश दौरा दिखाता नहीं, गया वक्त फिर हाथ आता नहीं।*

तीसरी बात आपकी दिनचर्या नियमित और समय की पाबन्दी करने वाली हानी चाहिए। अच्छी और नियमित दिनचर्या से जहा शरीर स्वस्थ और बलवान हाता है वहीं एक ता समय का सदुपयोग होता है दूसरे हम बहुत सारे काम उस समय में कर लेते हैं जो नियमित दिनचर्या के कारण हमें उपलब्ध होता है आर आलस्य या अनियमितता के कारण व्यर्थ नष्ट नहीं हाता। *समय की पाबन्दी को आप अपनी सबसे पक्की आदत बना लें।*

चौथी बात आदर्शों का पालन करते हुए नैतिक काम करने का तात्पर्य यह है कि यूं तो अपना भरपूर काशिश ऐसी ही हानी चाहिए कि आपका आचरण आदर्श (Ideal) याने श्रेष्ठ तथा दूसरों के लिए अनुकरणीय रहे साथ ही नैतिक (Moral) भी हो इसके बावजूद कई बार एसा भी हाता है कि देश काल और परिस्थिति के कारण

हम एसा न कर सके बल्कि वैसा करने पर विवश हो जाए जैसा करना न ता चाहते हों और न वैसा करना नैतिक दृष्टि से उचित ही हो। तो इस मामले मे *यह सावधानी रखना चाहिए कि ऐसा करना हमारी आदत न बन जाए* याने हम आदतन अनैतिक और आदर्श विरुद्ध काम न करने लगे वरना अच्छी राह से भटक जाएगे। हमें साहस धैर्य और विवेक से काम लेकर नीति पर डटे रहना चाहिए। इस मामले मे एक बात आप ठीक से समझ ले।

मनुष्य सदा से वातावरण और परिस्थितियों से प्रभावित होता आया है। मजबूर होता आया है और उसे वैसा करना पडा है जैसा उस मजबूरन करना पडता रहा है। *वह वैसा नहीं कर पाया जैसा उसे करना चाहिए था।* आपके साथ भी एसा हो सकता है कि आप वैसा करने पर मजबूर हो जाए जैसा आप करना न चाहते हो या जैसा करना उचित न हो। अब यहा बडा बारीक फर्क है और *यह फर्क आपकी इच्छाशक्ति, संकल्प शक्ति और नैतिक मान्यता का पालन करने की शक्ति से पैदा होता है।* यह फर्क आपके निर्णय और इस चुनाव से पेदा होता है कि आप क्या करना पसन्द करते हैं।

पश्चिम के एक बहुत बडे साहित्यकार ने कहा था कि मैं अपने बच्चों को बेईमान बनाना पसन्द करूगा क्योंकि इस जमाने मे ईमानदारों को जीवन निर्वाह करने में बहुत कठिनाइयो का सामना करना पडता है। *इस प्रकार की विचारधारा से बेईमानों की सख्या और बढेगी और बढी भी है।* यदि आप भी बेईमानो मे ही शामिल होना पसन्द करे और बेईमानी करने लगें तो आपको कौन रोक सकता है लेकिन *यह ठीक से समझ लें कि बुरे काम के नतीजे अच्छे नहीं हो सकते।* आज नहीं तो कल बुरे काम के नतीजे भोगने तो आपको ही पडेगे। फिर यही जमाना आपकी दुर्गति करके रख देगा जिसकी दुहाई देकर आपने बुरे काम करने की मजबूरी जाहिर की थी। आप कानून का पालन करें न करें, आदर्श और नैतिकता का पालन करें न करें यह निर्णय करना तथा चाहे वैसा आचरण करना भले ही आपके हाथ में है और आप कर भी सकते हैं *पर एसा करने का जो परिणाम होगा वह आपके हाथ मे नहीं होगा।* आदर्श और नैतिक काम देर से ही सही पर अच्छे परिणाम ही देते हैं इसमें जरा भी शक नहीं। इसलिए अच्छा काम करने के लिए विवेक का होना और काम को ठीक ठीक ढग से पूरा करने के लिए धैर्य का होना जरूरी माना गया है। *मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ बने रहने के लिए यह ज़रूरी है कि हम विवेक और धैर्य का साथ कदापि न छोड़ें तभी हम सद्बुद्धि का उपयोग कर शुभ तथा करने योग्य काम करने में सफल हो सकेंगे।*

पाचवी बात जो कुछ हम आदतन करते हैं याने व्यसन के रूप में करते हैं मन की मौज के अनुसार करते हैं और अच्छे बुरे का विचार किये बिना ही करते हैं *वे काम हमारे अवचेतन मन की प्रेरणा से करते हैं अपनी आदत से मजबूर होकर करते हैं।* अवचेतन मन में संचित संस्कार ही हमें एसा करने की प्रेरणा देते हैं। अवचेतन मन क्या है इस मोटे रूप में आपको समझाया जा सकता है।

जैसा यह हमारा स्थूल शरीर (Physical body) है एसा ही इसके अन्दर एक सूक्ष्म शरीर (Astral body) भी होता है जो हमें अत्यन्त सूक्ष्म होने से दिखाई नहीं

● नदी पार करके मनुष्य नाव छोड़ देता है, यात्रा पूरी होने पर यात्री सवारी छोड़ देता है, विद्या पूरी होने पर शिष्य गुरु को छोड़ देता है भोजन करके अभ्यागत घर छोड़ देता है मतलब निकल जाने पर स्वार्थी व्यक्ति उपकारी को छोड देता है, रोग से मुक्त होकर रोगी चिकित्सक को छोड़ देता है और मृत्यु आने पर जीव यह शरीर ही छोड़ देता है।

देता पर होता है। एक तीसरा कारण शरीर (casual body) भी होता है जो सूक्ष्म शरीर से भी सूक्ष्म होता है। स्थूल शरीर के दो भाग होते हैं अन्नमय कोश और प्राणमय कोश। इसी प्रकार सूक्ष्म शरीर के भी दो भाग होते है पहला भाग क्रिया प्रधान होता है जिसे मनोमय कोश' कहते हैं और दूसरा भाग ज्ञान प्रधान होता है जिसे विज्ञानमय कोश' कहते हैं। कारण शरीर जिसे अव्यक्त शरीर या लिंग शरीर भी कहा जाता है, को आनन्दमय कोश कहते हैं। इस प्रकार हमारे शरीर में ये पाच कोश होते हैं। इन सबकी जानकारी आपको होना ही चाहिए लेकिन इस छोटी सी पुस्तक में प्रत्येक पक्ष का विस्तार से वर्णन करना सम्भव नहीं है इसलिए यहा हम 'मनोमय कोश' के एक विषय 'अवचेतन मन के विषय में ही चर्चा कर रहे है और वह भी *सिर्फ उतनी ही मात्रा और शैली मे कर रहे है जितनी आपके लिए फिलहाल जरूरी है।*

जैसे स्थूल शरीर के साथ मन है जो दिमाग से सोचता है मस्तिष्क से विचार करता है उसी तरह हम जरा गहरे उतरे तो हमें सूक्ष्म शरीर का अवचेतन मन मिलेगा जिसे अन्तरमन (Subconscious mind) भी कहते हैं। सूक्ष्म शरीर के इस क्रिया प्रधान भाग को मनोमय कोश कहते हैं। मस्तिष्क के माध्यम से स्थूल शरीर द्वारा किये जाने वाले कार्यों के विषय मे स्थूल विचार और सकल्प करना *मन का काम होता है* और पूर्वकाल मे किये गये विचारों और कार्यों का प्रभाव ग्रहण करना और इस प्रभाव को तब तक कायम रखना जब तक इस प्रभाव को नष्ट कर दूसरा या विपरीत प्रभाव ग्रहण न किया जाए *अवचेतन मन का काम है।*

मन विचार करता रहता है इसलिए नये नये विचार करता है और पुराने भूलता जाता है। इन्हे याद रखना अवचेतन मन का काम है और अवचेतन मन की इस क्षमता को स्मरण शक्ति कहते हैं। मन और अवचेतन मन के कार्य अलग अलग होते हैं। आप इन्हे जान समझ सकें इस लिए आपको कुछ उदाहरण देते हैं।

आपने देखा होगा कि एक व्यक्ति मोटर चला रहा है और बात भी करता जा रहा है। उसका मन और मस्तिष्क बातो मे व्यस्त रहता है लेकिन उसके हाथ अपने आप ही जरूरत के अनुसार स्टयरिंग घुमाते रहते हैं गयर बदलते रहते हैं और उसके पैर जरूरत के अनुसार क्लच और ब्रेक दबाते छोड़ते रहते है। *यह सभी काम ड्राइवर के अवचेतन मन द्वारा सचालित होते रहते है।*

दूसरी मिसाल आप अपने दोस्तों के साथ साइकिल या स्कूटर चलाते हुए बातें भी करते जाते हैं और साइकिल या स्कूटर भी चलाते रहते हैं। आपका ध्यान यानि मन तो दोस्तों से बातें करने में व्यस्त है फिर साईकिल या स्कूटर कौन चला रहा है? ***यह अवचेतन मन का ही काम है।***

तीसरा उदाहरण आपने देखा होगा कि दो स्त्रियां सिर पर जल भरा एक या एक के ऊपर एक दो गागर रखे चली जा रही हैं। वे दोनों आपस में बातें भी करती जाती हैं गागर को पकड़े हुए भी नहीं रखती फिर भी गागर तो क्या गागर से पानी तक नहीं गिरता। उनका ध्यान आपस में बातें करने में लगा रहता है। मन बातों पर विचार कर रहा होता है फिर भी न तो गागर गिरती है और न वे घर का रास्ता भूलती हैं। उनके पैर अपने आप घर की राह पर बढ़ते जाते हैं और सामने कोई आता हो तो वे अपने आप बचती बचाती चलती चली जाती हैं। ***यह जो अपने आप होने वाले काम हैं यही अवचेतन मन द्वारा किये याने कराये जाते हैं। ऐसा कैसे होता है इसे ज़रा समझें।***

आप उस समय को याद करें जब आप साइकिल चलाना सीख रहे थे। तब आप भी यही थे जो आज हैं और साइकिल भी यही थी जो आज है पर तब आप साइकिल चलाना नहीं जानते थे। तब साइकिल चलाना तो दूर आप सीट पर बैठने में ही घबराते थे। आज आप मजे से भीड़ भरी सड़क पर भी कट मारते हुए, बचते बचाते साइकिल चलाते हुए निकल जाते हैं। अब तो आप साइकिल या स्कूटर न सिर्फ चला ही लेते हैं बल्कि तेज रफ्तार से दौड़ाते भी हैं जबकि शुरू-शुरू में जब आप साइकिल चलाना सीख रहे थे तब दूर से कोई आता दिख जाता था या रास्ते में कोई पत्थर पड़ा दिखता था तो आप घबरा जाते थे कि कहीं साइकिल उस आदमी या पत्थर से टकरा न जाए। लेकिन ***धीरे धीरे आपने अभ्यास किया अभ्यास ने आपको यह ज्ञान दिया कि साइकिल या स्कूटर को कैसे चलाया जाता है, सन्तुलन कैसे क़ायम रखा जाता है और इस ज्ञान के बल पर आप इस योग्य बन सके कि मज़े से न सिर्फ साइकिल चला ही सके बल्कि अपना ध्यान बातों मे भी लगा सके।*** यही स्थिति शुरू शुरू में मोटर चलाने वाले ड्राइवर की और सिर पर गागर रख कर चलने वाली स्त्रियों की रही होगी। यह जो अभ्यास है इसका प्रभाव अवचेतन मन ग्रहण करता है मन नहीं। अभ्यास अनेक प्रयत्नों का नाम है बार बार प्रयत्न करने का नाम है। इसलिए लगातार बार बार किये जाने वाले प्रयत्न को अभ्यास कहते हैं। मन विचार करता है और कार्य कराता है। ***बार-बार विचार और कार्य करने से अभ्यास होता है इस अभ्यास का प्रभाव अवचेतन मन पर पड़ता रहता है।*** इस प्रभाव से संस्कार बनते हैं और फिर ये संस्कार मन को प्रभावित किया करते हैं।

ऐसे प्रयत्न कार्य और अभ्यास हम अपने जन्मकाल से ही करते आ रहे हैं। इन का प्रभाव अवचेतन मन पर पड़ता रहता है और धीरे धीरे यह प्रभाव जब स्थायी हो जाता है तब यह प्रभाव ही संस्कार कहलाता है। अवचेतन मन में ये संस्कार इकट्ठे होते रहते हैं और ***तब तक मौजूद रहते हैं जब तक इनके विपरीत विचार कार्य और अभ्यास करके इनको मिटा न दिया जाय इन्हें बदल न दिया जाय।*** इसे ज़रा समझ लें।

• अच्छे शानदार वस्त्र पहनने वाला सभा को मोहित कर लेता है, अच्छी तेज सवारी वाला रास्ते की दूरी को कुछ नहीं समझता, अच्छे स्वभाव और मधुर भाषी सबको वश में कर लेता है। कभी किसी को निर्बल न समझो, विरोधी से भी प्रेम और मधुरता से व्यवहार करो, बलवान से वैर मत करो और अवसर देख कर काम निकाल लो याने मौक़ा मत चूको बस, इसी को चतुराई कहते हैं।

एक व्यक्ति सिगरट पीता हे। वह किसी को सिगरट पीते दखता हे ता उसे भी सिगरट पीने की याद आ जाती हे यान इच्छा हो जाता है यह उसक अवचतन मन के प्रभाव से हाता है। *जो सिगरेट नहीं पीता उस पर कोई असर नहीं होता क्योंकि उसके अवचेतन मन मे सिगरेट पीने के सस्कार नहीं है।* अब यदि सिगरेट पीन वाला सिगरेट पाना छोडना चाहे तो उस अपने पुरान सस्कारों को मिटाना हागा। पक्के इरादे से सिगरट पीना वन्द करके जब जब सिगरेट पीने की इच्छा हो तब तब सुदृढ मनाबल से काम लेकर इस इच्छा को दूर करना हागा। बार वार इच्छा हागी बार बार उसे दूर करना होगा। ऐसा प्रयत्न करते रहन से पुरान सस्कार यानि सिगरट पीने की आदत पर प्रहार हाता रहगा और यह आदत टूटने लगगी और धीरे धीरे बिल्कुल समाप्त हो जाएगी याने सिगरट पीने के सस्कार साफ हो जाएग और सिगरट न पीने के सस्कार बन जाएग। *एक समय ऐसा आएगा जब ये सस्कार इतने मज़बूत हो जाएगे कि उसकी मनोवृत्ति वैसी ही हो जाएगी जैसी उस व्यक्ति की होती है जो सिगरेट नहीं पीता।* लकिन इस प्रयत्न क सफल होन मे समय लगागा। कितना समय लगगा यह सिगरेट पीने वाले क मनोबल पर और पुराने सस्कारों की शक्ति पर निर्भर रहगा कि वह कितनी जल्दी पुरान सस्कार समाप्त कर नय सस्कार निर्मित कर पाता हे।

यहा यह बात ख्याल में लेनी होगी कि सिगरट पीने वाल न जब भा सिगरट या बीड़ी पीना साखा हागा तब भी उस सिगरट या बीडी पीना सीखन म समय लगा हागा कष्ट हुआ हागा क्योंकि *तब उसके सस्कार सिगरेट या बीड़ी पीने के नहीं थे याने उसक सस्कार न पीने के थे।* कोई भी व्यक्ति जिसन कभी धूम्रपान न किया हो वह एकदम स धूम्रपान (सिगरट या बीडी पीना) नहीं कर सकता। धूम्रपान का धुआ अन्दर जाते ही जोर का ठसका लगता है खासी उठती है सिर चकराता है और मुह का स्वाद खराब हो जाता है। होठ और जोभ म जलन होता है। ऐसा इसलिए हाता है कि तब तक वह व्यक्ति धूम्रपान करन का आदी नहीं हाता अभ्यस्त नहीं हाता और प्रकृति उस कार्य का विरोध करती है। अभ्यस्त होना ही अवचेतन मन का काम है। एस विचारों और कार्यों का अभ्यस्त होना ही अवचतन मन में *सस्कार बन जाना होता है।* एस सस्कार बनने में भा समय लगता है और इन्हें बदलने में भा समय लगता है। इसक लिए सुदृढ सकल्प शक्ति उच्च मनोबल और अटूट धैर्य को धारण करना ज़रूरी होता है क्योंकि पुरान

सस्कार जोर मारते हे अपन विरुद्ध की जान वाली काशिश का विराध करते ह और व्यक्ति को प्रेरित तथा विवश करते हैं कि वह उनक अनुसार ही आचरण करे। *जो व्यक्ति कमज़ोर इच्छाशक्ति और हीन मनोबल से सस्कार बदलने की कोशिश करते हैं वे एसा करने मे असफल हो जाते है* क्योंकि व उतनी सशक्त और सम्पूर्ण काशिश ही नहीं कर पात जितनी पुराने सस्कारों का उखाड फेकने क लिए जरूरी होती ह। कार्य क सफल और सिद्ध होने के लिए पर्याप्त समय की जरूरत होती ह इसलिए लक्ष्य तक पहुचने क लिए अटूट धैर्य और निरन्तर प्रयत्न करना जरूरी हाता है। *जो ऐसा नहीं कर पाते वे सफल नहीं हो पाते और अपनी आदत को दोष देते रहते हैं।*

हमारे एक मित्र बहुत सिगरेट पीते हैं। यू ही वार्ता वार्ता मे हमने उनसे धूम्रपान से हान वाली हानियों की चर्चा की ता वे बड पछताऊ ढग स बाले आप कहत तो ठीक हे पर क्या करें सिगरेट छूटती ही नहीं है काफी काशिश की पर नहीं छूटी। हमने उनसे कहा छूट भी कैसे! आपन खुद ही ता अगुलियों स पकड रखी है। अरे, अगुली ढीली कीजिए ओर सिगरेट छूटी। आप खुद ही ता पकडे रखें और फिर यह भी कहे कि छूटती नहीं यह बात ही बतुकी है।

यहा बेतुकापन अवचेतन मन में सचित सस्कारो क प्रभाव से पैदा हाता हे। यहा मन की शक्ति व्यक्ति क अवचेतन मन की शक्ति क मुकाबले कमजार पड रही है याने मन यदि विवक मे काम लकर यह चाहे भी कि सिगरेट पीना छोड दू तो वह इस चाहत को तब तक पूरी नहीं कर सकता जब तक अवचेतन मन क पुरान सस्कारों की शक्ति स ज्यादा शक्तिशाली मानसिक सकल्प स काम न ले ओर धैर्य को साथ लेकर लगातार प्रयत्न न करता रहे। किसी भी चीज को तोडने के लिए हमको तब तक चोट मारनी पडती है जब तक वह चीज टूट न जाए। *जो चीज जितनी ज्यादा मज़बूत होगी वह उतनी ही ज्यादा चोटें मारने पर टूटेगी।* ओर यह बात आप ठीक स याद रखें कि अगर कोई चीज सौ चोट मारने पर टूटे तो यह न समझें कि सौवीं चोट ने उस चीज को तोडा ह क्योंकि *उस चीज़ का टूटना तो पहली चोट से ही शुरू हो गया था।* हर चोट अपनी शक्ति क अनुसार तोडती है ओर चोट खाने वाला पदार्थ उसी मात्रा में हर चोट के साथ टूटता जाता है। कुछ पदार्थ एस होत हैं जो एक ही चोट म टूट जात हैं ओर कुछ कई चोट खान पर टूटत हैं पर टूटत जरूर हैं। *उनके टूटने मे आखिरी चोट ही नहीं पहली चोट भी कारण होती है, हर चोट कारण होती है* क्योंकि हर चोट उस चीज को तोड़ने म अपन हिस्से का काम पूरा करती ह। अब इस उदाहरण का अवचेतन मन के सस्कारों पर लागू करें।

हमारे अवचेतन मन में इस जन्म क ही नहीं बल्कि अनेक जन्मों क सस्कार उसी तरह स अंकित रहते हैं जैसे टेप रिकार्ड पर लगाए जान वाली कैसेट क टेप पर आवाज अंकित रहती ह। जैसे इस स्थूल पदार्थ (कैसेट क टेप) पर सूक्ष्म और निराकार आवाज़ अंकित हो जाती ह *उसी प्रकार सूक्ष्म और निराकार विद्युत तरगों (Electronic Waves) पर भी ध्वनि और दृश्य का अकन हो जाता है।* ये निराकार और सूक्ष्म ध्वनि तरग

• जिस व्यवसाय में आय कम और खर्च ज्यादा हो या जिसमे आय बढाने के लिए बेईमानी करना पडे उस व्यवसाय को छोड़ देना ही उचित है क्योकि बेईमानी से प्राप्त की गई आय का पैसा दुख और विपत्ति लाने वाला सिद्ध होता है जिसका पता बाद में चलता है तत्काल नहीं चलता इसलिए में ख्याल में नहीं आता। धन हम अपने जीवन निर्वाह के लिए, अपनी आवश्यकताओ की पूर्ति के लिए और पारिवारिक विकास के लिए कमाते हैं ताकि परिवार अभावो से पीडित और दुखी न रहे। यदि धन प्राप्त करके भी दुख दूर न हो तो ऐसे धन से क्या लाभ ?

निराकार और सूक्ष्म विद्युत तरंगों पर अंकित होकर विश्व के कोने-कोने में पहुच जाती हैं जिन्हें रेडियो या रेडियो फोन द्वारा सुना जाता है। इसी प्रकार दृश्य तरंगें भी विश्व के कोने कोने में पहुच जाती हैं जिन्हे टेलिविजन पर देखा जाता है। यह उदाहरण भौतिक एव वैज्ञानिक जगत का है जिसके बल पर चन्द्रमा से भेजी गई ध्वनि और दृश्य तरंगें पृथ्वी तक आ सकी हैं जबकि चन्द्रमा से पृथ्वी तक सिवाय निराकार एव सूक्ष्म तरंगों के अन्य कोई माध्यम या साधन नहीं है जो वहा की ध्वनि और दृश्यावली पृथ्वी तक ला सके। अब इस उदाहरण को आध्यात्मिक एव दार्शनिक जगत पर लागू करें।

हमारे स्थूल शरीर में जो मन है वह सिर्फ विचार करता है और इन्द्रियों के माध्यम से काम करता है लेकिन वह याद नहीं रखता बल्कि याद रखने का काम हमारे सूक्ष्म शरीर का अवचेतन मन करता है। *प्रति पल जो कुछ भी घटित होता है वह अवचेतन मन पर अंकित होता जाता है।* मन को जब किसी पुरानी बात को याद करना होता है तब वह इसी अवचेतन मन से मदद लेता है। *अन्त करण चतुष्टय* के चारों उपकरणों से काम लेकर हमारा जीवात्मा कार्य करता है इसमे सबसे ऊपर और प्रमुख मन है और सबसे गहराई में चित्त है जिसे अवचेतन मन कहा जाता हैं। शेष दो करण बुद्धि और अहकार इनके सहयोगी हैं। इनके विषय में हम इस पुस्तक के प्रारम्भ में चर्चा कर चुके हैं। *इनमे बुद्धि मन के साथ सहयोग करती है और अहकार चित्त के साथ सहयोग करता है।*

हम गत जीवनकाल में और इससे पहले के जन्मों में जो विचार व कर्म कर चुके हैं व सब सूक्ष्म शरीर द्वारा अंकित किये जाते रहे हैं। ये सस्कार के रूप में घनीभूत होकर हमारे चित्त को प्रभावित करते हैं और चित्तवृत्ति का निर्माण करते हैं। *चित्तवृत्ति का प्रभाव हमारी मनोवृत्ति पर पड़ता है* और इस प्रकार पुराने सस्कारों का प्रभाव अवचेतन मन के माध्यम से हमारे चेतन मन पर पड़ता है और इसे नियन्त्रित करता है। *हमारा मन याने चेतन मन हमारे अवचेतन मन के प्रभाव में रह कर ही सोचता है, संकल्प विकल्प करता है और आचरण करता है।*

अब यदि हमारे संस्कार अच्छे होंगे तो हमारी मनोवृत्ति भी अच्छी होगी। यदि संस्कार दूषित होंगे तो हमारी मनोवृत्ति भी दूषित होगी। अच्छी मनोवृत्ति वाले को अच्छी बातें ही अच्छी और बुरी बातें बुरी ही लगती हैं। उसे बुरी बातें अच्छी नहीं लगतीं और अच्छी बातें बुरी नहीं लगतीं लेकिन *दूषित मनोवृत्ति वाले का मामला उलटा होता है यानी उसे अच्छी बातें बुरी लगती हैं और बुरी बातें अच्छी लगती हैं।* जैसे शरीर रोगी हो तो अन्न की भूख नहीं लगती वैसे ही मन रोगी हो तो अच्छी ज्ञानयुक्त बातों की भूख नहीं लगती। शरीर के रोगी को भोजन से अरुचि हो जाती है जो कि शरीर की खुराक है इसी तरह मन के रोगी को शुभ विचारों से अरुचि हो जाती है जो कि मन की खुराक होते हैं। *अच्छे आहार से शरीर बलवान बनता है और अच्छे विचारों से मन बलवान बनता है।* शरीर चूंकि मन से संचालित और नियन्त्रित रहता है इसलिए शरीर के स्वस्थ और बलवान रहने से भी ज्यादा जरूरी मन का स्वस्थ्य तथा बलवान होना है। स्वस्थ और शुद्ध मन वाला शरीर से कमजोर भी हो तो चल सकता है पर अस्वस्थ और दूषित मन वाला शरीर से स्वस्थ और बलवान भी हो तो भी अच्छा नहीं क्योंकि *दूषित मन वाला अपने शारीरिक बल का दुरुपयोग ही करेगा यानी दुराचरण ही करेगा* लिहाजा शरीर से कमजोर होना एक बार अच्छा हो सकता है पर मन का कमजोर और दूषित होना कदापि अच्छा नहीं हो सकता।

हमने इस पुस्तक का प्रारम्भ मन और मानसिक स्वास्थ्य की चर्चा से इसलिए करना उचित और जरूरी समझा क्योंकि यदि हमारा मन स्वस्थ और निर्विकार रहे तो मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है और शारीरिक स्वास्थ्य भी क्योंकि ऐसा होने पर हमारा आचार विचार ही नहीं बल्कि आहार-विहार भी अच्छा रहता है और *जब ऐसा होता है तो शारीरिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।* शरीर को निरोग और स्वस्थ रखने के लिए पहले मन को निरोग और स्वस्थ रखना जरूरी होता है। यदि मन से शुद्ध, पवित्र और स्वस्थ नहीं रहेंगे तो शरीर को अशुद्ध और अस्वस्थ होने में ज्यादा देर नहीं लगेगी इसलिए *हमने शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा के विषय में चर्चा करने से पहले मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के विषय में चर्चा करना जरूरी समझा।*

यदि आप मन और मानसिकता के विषय में उचित जानकारी प्राप्त नहीं करते तो शारीरिक स्वास्थ्य की महत्ता और उसकी रक्षा की उपयोगिता को ठीक से समझ नहीं सकेंगे और *जब समझ ही नहीं सकेंगे तो कुछ कर भी नहीं सकेंगे* जैसे एक नियम है कि ब्रह्मचर्य का पालन करना अच्छा होता है। अब जो जानता ही नहीं कि ब्रह्मचर्य क्या होता है इसका पालन कैसे किया जाता है इससे क्या लाभ होते हैं और पालन न करने से क्या हानियां होती हैं *वह इस नियम को क्या मानेगा और क्या इसका पालन करेगा?* आज का माहौल ऐसा है कि ऐसी भली बातों को कोई सुनता ही नहीं बल्कि ऐसे हितकारी नियमों की खिल्ली उड़ाई जाती है और स्वास्थ्य रक्षा के नियमों की धज्जियां उड़ाई जाती हैं। हम चाहते हैं कि *आप इस भेड़चाल के पीछे न चलें आप इस विनाशकारी माहौल से बच सकें और अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना सीख कर भावी जीवन में स्वस्थ शरीर और शुद्ध मन वाले भले तथा योग्य नागरिक बन सकें।* हम

● जैसे कूड़े के ढेर पर लाग और भी कूड़ा कचरा फेंकते हैं उसी तरह गन्दगी के साथ और गन्दगी जुड़ती जाती है। शरीर में गन्दगी (दोष) पैदा हो जाए तो इसी तरह बढ़ती जाती है। इससे पहले कि शरीर में उत्पन्न दोष शरीर को हानि पहुचाए, प्रकृति उसे पूरी तरह बाहर निकालने का यत्न करती है। दस्त उल्टी ज्वर जुकाम इसीलिए होते हैं।

सिर्फ रास्ता ही बता सकते हैं। इस रास्ते पर चलना न चलना आप पर निर्भर करता है। अच्छे रास्ते पर चलेंगे तो सुखी तथा स्वस्थ जीवन जिएगे और गलत रास्ते पर चलेगे तो भटक जाएगे। यह ससार उन्हीं के लिए सुहाना है जो स्वस्थ सुखी समर्थ और शक्तिशाली हैं वरना तो यह एसे भयानक जगल के समान है जिसमें भयानक पशु और जीव जन्तु ही नहीं बल्कि उनसे भी ज्यादा खतरनाक मनुष्य मौजूद हैं। एसे खतरनाक लोगो या रोगो के चगुल में फसना आसान होता है पर फिर निकल पाना बहुत कठिन होता है और ***कई बार तो असम्भव ही हो जाता है*** क्योकि फिर चगुल से कोई निकलना भी चाहे तो एसे लोग निकलने नहीं देते। ***ऐसे ही कुछ रोग भी ऐसे है कि जिनके चगुल में एक बार फस जाओ तो निकलना मुश्किल या असाध्य हो जाता है।***

अभी आपके जीवन का यह प्रभात काल है। हम चाहते है कि आप अपने जीवन का शुभारम्भ इस ढग से करे कि आपका जीवन रूपी यह दिन अच्छा गुजरे और एसा अच्छा गुजरे कि जब जीवन का सन्ध्या काल आये जब जीवन का सूरज डूबने लगे तब भी आप प्रसन्न और निश्चिन्त मन वाली स्थिति में रह सके। तब कोई पश्चाताप या पीडा का भाव आपको न सता सके पिछले जीवन में एसा कोई काम आपने न किया हो जिसे याद करके आपका मन दुखी हो और आप चैन से मर भी न सके। ***मृत्यु भी उसी की शानदार और अच्छी हो सकती है और होती है जिसकी जिन्दगी भी शानदार और अच्छी रही हो।*** जीवन भर दुखी चिन्तित और बुरी दशा में जीने वाला मृत्यु के समय और ज्यादा दुखी चिन्तित और बुरी दशा में पहुच जाता है क्योकि तब पूरे जीवन भर किये धर्म कर्म और उनसे बनने वाले सस्कार इकट्ठे होकर सामने आते है।

अग्रेजी में एक कहावत है - Well begun is half done यानि अच्छी शुरुआत करने का मतलब आधा काम हो जाना होता है। दूसरी कहावत है कि All is well that ends well यानि ***अन्त भला सो भला।*** आपका प्रारम्भ अच्छा हो एसी ही कोशिश हम कर रहे हैं। यदि आपने भी ईमानदारी से पूरी कोशिश की तो आपके जीवन का आरम्भ तो अच्छा हो ही जाएगा साथ ही पूरा जीवन ही नहीं बल्कि जीवन का अन्त भी शानदार ढग का हो सकेगा। आप जब पैदा हुए थे तब आप रो रहे थे और सब हस रहे थे खुशिया मना रहे थे। अब आपको अपना जीवन एसा बनाना चाहिए कि जब आप आयु पूरी करके इस ससार से विदा हो ***तब आप मुस्कराते***

रोगन करके अच्छी हालत में रखते हैं वैसे ही यह शरीर हमारे जीवात्मा का जिसे हम में या हम कहते हैं मकान है। *हमें मकान की तरह इस शरीर को भी साफ सुथरा, निरोग, मज़बूत और अच्छी हालत में रखना होगा। ऐसे प्रयत्न करना ही स्वास्थ्य की रक्षा करना होता है।* हमारा प्रथम कर्त्तव्य शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करना ही होना चाहिए लेकिन आमतौर पर देखने में यही आता है कि लोग दुनिया के काम काज और प्रपंच में इतने व्यस्त रहते हैं कि शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा के विषय में सोच तक नहीं पाते करना धरना तो दूर की बात है अपने कहें भी तो कहते हैं कि *मरने तक की तो फ़ुरसत नहीं है और आप शरीर और स्वास्थ्य की फ़िक्र रखने की बात कर रहे हैं। यूं ही क्या कम फिक्रें है करने के लिए?*

ऐसे लोग तब तक फिक्र नहीं करते जब तक बीमार पड कर खाट पर नहीं पड जाते। जब तक थकती है तब तक थकाते रहते हैं और शरीर और स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही करते रहते हैं। जैसे जब तक छाछ गाढी रहे तब तक उसमें पानी मिलाने से फर्क मालूम नहीं पडता लेकिन पानी की मात्रा ज्यादा हो जाता है और छाछ कम हो जाती है तब आखें खुलती है वैसा ही शरीर की दुर्दशा हो जाने पर होता है। *आदमी तब खाट पर ही नहीं पड जाता बल्कि कभी कभी तो खटिया खडी होने की भी नौबत आ जाती है और जब जान के लाले पड जाते है तब आखे खुलती हैं* पर तब वही स्थिति हो जाती है कि *'अब पछताये का होत है जब चिडिया चुग गई खेत'।* अगर हम शरीर की कद्र न कर सकें इसका मूल्य न समझ सकें और इसकी दशा बिगाड लें फिर सम्हलें भी तो इससे फायदा क्या होगा? *सब कुछ लुटा के होश में आये भी तो क्या हुआ?* ज्यादातर ऐसा ही होता भी है कि हमें किसी चीज की महत्ता और कीमत तभी मालूम होती है जब वह चीज खत्म होने लगती है या खत्म हो चुकी होती है। इस विषय में हम एक बोध कथा सुनाते हैं।

एक बार एक राजा शिकार के पीछे घोडा दौडाता हुआ जगल में भटक गया। उसके अंग रक्षक और सगी साथी बिछुड गये। वह काफी देर तक भटकता रहा पर उस जगल से बाहर निकलने की राह न मिली। वह भूख प्यास से व्याकुल हो उठा। यहा तक कि प्यास से व्याकुल होकर उसका घोडा बेसुध होकर गिर पडा। राजा की हालत भी प्यास के मारे बहुत खराब हो गई थी गला सूख गया और जीभ में काटे से चुभते मालूम पड रहे थे। वह पानी की तलाश में जैसे तैसे पैदल ही भटकने लगा।

अचानक उसे एक कुटिया दिखाई दी। उसकी जान में जान आई और गिरता पडता कुटिया के सामने पहुचा और पानी पानी पुकारता हुआ गिर पडा। उसकी पुकार सुन कर कुटिया से एक सन्यासी बाहर आया। सामने पडे हुए व्यक्ति की वेषभूषा और भव्य व्यक्तित्व को देख कर सन्यासी पहचान गया कि यह राजा है। सन्यासी ने उसे सहारा देकर उठाया और आसन पर बिठाया। राजा उसे व्याकुल नजरों से देखता हुआ बोला— मुझे पानी दीजिए, दो घूट पानी दीजिए वरना मेरे प्राण निकल जाएगे।

राजा को शिक्षा देने के उद्देश्य से सन्यासी बोला – आप तो राजा मालूम देते

• यदि आप सभी कार्य प्रभु को अर्पण करके करें अपने सारे कामकाज उसकी इच्छा समझ कर नीति और धर्म का पालन करते हुए करें, क्या होगा यह प्रभु जाने, जो होगा वह भले के लिए ही होगा और जैसा भी होगा वह मुझे मजूर होगा इस भावना से अपना कर्तव्य करते रहें तो फिर आप जैसा सुखी कौन होगा?

है। मैं आपको पानी दू तो बदले में आप मुझे क्या देंगे?

राजा तो प्यास के मारे तडप रहा था सो बोला मारे प्यास के मेरी जान पर आ बना है। आप जो कहें सो देने को तैयार हू। मुझे पानी दीजिए। आप मेरी जान बचाइए। आप यह सब जेवर ले लीजिए।

इतना कहकर राजा अपने गले में पहने हुए मोती और पन्ने के आभूषण उतारने लगा तो सन्यासी ने उसको रोकते हुए कहा आपने पानी का मूल्य कम लगाया है। आपकी जान बचाने वाले पानी के मुक़ाबले में ये जेवर इतने मूल्यवान नहीं।

राजा बोला – मैं अपना आधा राज्य आपको दे दूगा पानी दीजिए।

सन्यासी बोला – आपकी जान के बदले में आधा राज्य? राजन! यह उचित मूल्याकन नहीं। आधे राज्य के बदले में भी पानी नहीं दूगा।

राजा बोला – पानी न मिला तो मैं मर जाऊगा फिर राज्य मेरे किस काम का। आप पूरा राज्य ले लें पर अब पानी देकर मेरे प्राण बचाए।

सन्यासी मुस्कराया और बोला – राजन! मैं राज्य लेकर क्या करूगा मैं तो पहले ही सब छोडछाड चुका हू। मैं तो आपको यह समझाना चाहता था कि जो कुछ भी धन-वैभव राज्य आदि आपके पास है उसका मूल्य और उपयोग एक लोटे भर जल के सामने कुछ भी नहीं। यदि आपका शरीर न बचे तो सब यू ही पडा रह जाएगा। आज आप इस रहस्य को समझ गये होंगे कि जीवन सबसे मूल्यवान होता है। यह जीवन शरीर पर निर्भर होता है इसलिए शरीर जीवन से भी मूल्यवान होता है। शरीर की रक्षा हर कीमत पर करना चाहिए जैसे आप इस वक्त सारा राज्य देने को तैयार हो गये हैं। याद रखें *सुखी जीवन जीने के लिए स्वस्थ शरीर का होना सबसे ज्यादा ज़रूरी होता है।*

कई लोगों को यह बात इस राजा की तरह तब तक समझ में नहीं आती जब तक उनका स्वास्थ्य बिगड न जाए वे बीमार न पड जाए। जब बीमार पडते हैं तब स्वास्थ्य की याद आती है।

आपने शायद यह दोहा पढा या सुना हो-

दुख में सुमिरन सब करें सुख में करे न कोय।
जो सुख में सुमिरन करें तो दुख काहे को होय।।

यह दोहा ईश्वर को स्मरण करने के विषय में है लेकिन इस दोहे पर यदि हम

शरीर और स्वास्थ्य की दृष्टि से विचार करें तो भी यह दोहा बिल्कुल सटीक बैठता है। हम ईश्वर के ही मामले में नहीं अन्य कई मामलों में भी तब तक ध्यान नहीं देते जब तक हमारे सिर पर न आन पड़े। इसे जरा समझ लें।

आपका सिर दुखता है तो आपको ख्याल आता है कि आपका सिर भी है वरना अच्छे भले में कौन याद करता है सिर को? पेट में दर्द होता है या जोरों की भूख लगती है तो पेट का ख्याल आता है। *शरीर के जिस अंग में दुख-दर्द होता है उसी अंग को हमें याद आती है या कहिए कि बराबर याद बनी रहती है।* यदि आप सड़क पर मजे से दौड़ रहे हों तो किसको सड़क का ख्याल आता है पर सड़क में गड्ढे हों तो बार-बार सड़क का ख्याल आता रहता है। कवि कहता है कि दुख में तो सभी ईश्वर को याद करते हैं पर सुख में कोई याद नहीं करता। यदि सुख में ही याद करते रहें तो दुख हो ही नहीं। अब इसे शरीर और स्वास्थ्य के मामले पर लागू करें।

यदि हम स्वस्थ अवस्था में ही शरीर और स्वास्थ्य की फिक्र रखें, शरीर के सभी अंगों को स्वस्थ रखने का ख्याल रखें और स्वास्थ्य की रक्षा करते रहें तो अस्वस्थ होने की नौबत ही क्यों आये? *आयुर्वेद इसी को पथ्य अपथ्य का पालन यानी उचित आहार विहार करना कहता है।*

यह बड़े दुर्भाग्य की बात है कि हमारे बालक बालिकाओं को जीवन के प्रारम्भिक काल में ही शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा के विषय में शिक्षा नहीं दी जाती। *स्कूल में इसलिए नहीं दी जाती कि कोर्स में इसको रखा ही नहीं गया है और घर में इसलिए नहीं दी जाती कि एक तो घर के लोगों को इस विषय में उचित ज्ञान नहीं होता और दूसरे उन्हें काम धन्धा और रोजमर्रा की समस्याओं से ही फुरसत नहीं मिलती।* इस प्रकार बच्चों के जीवन की फिल्म शुरुआत में ही रजिस्टर में फंस जाती है। परिणाम यह होता है कि अबोध और भोलेपन के कारण बच्चे गलत आदतों के शिकार हो जाते हैं। *हम आपको अभी से सावधान कर देना चाहते हैं ताकि आप अनजाने में अपने शरीर और स्वास्थ्य को हानि न पहुचाने लगें।*

सबसे पहले यह विचार कीजिए कि हमारा शरीर रोगी क्यों होता है यानी वह क्या वजह है कि अच्छा खासा शरीर बीमार हो जाता है। इसको समझने के लिए हमें सबसे पहले त्रिदोष के विषय में जानकारी प्राप्त करनी होगी।

संसार में तीन की संख्या बहुत महत्वपूर्ण और व्यापक रूप से उपयोगी देखने में आती है कुछ उदाहरण देखिए (१) त्रिदेव ब्रह्मा विष्णु, महेश (२) त्रिगुण सत रज तम (३) त्रिकाल भूत वर्तमान भविष्य (४) त्रैत अनादि सत्ता ईश्वर जीव प्रकृति। (५) तीन स्थिति सत्य शिव सुन्दर। (६) त्रिफला हरड बहेडा आंवला (७) त्रिकुट सोंठ पीपल काली मिर्च। (८) त्रिवेणी गंगा जमुना सरस्वती। (९) त्रिउपस्तम्भ आहार स्वप्न और ब्रह्मचर्य। (१०) त्रिदोष वात पित्त कफ।

त्रिदोष - वात, पित्त, कफ

स्वास्थ्य क्या है और स्वस्थ किसे कहते हैं इस प्रश्न का जितना सटीक और युक्तियुक्त उत्तर आयुर्वेद ने दिया है उतना विश्व के किसी चिकित्सा शास्त्र ने नहीं दिया है। स्वस्थ व्यक्ति की परिभाषा सुश्रुत संहिता ने इस प्रकार प्रस्तुत की है -

समदोष समाग्निश्च समधातुमलक्रिय ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधीयते।।
- सुश्रुत संहिता सूत्र १५/४८

अर्थात् जिस व्यक्ति के शरीर मे तीनो दोष (वात पित्त कफ) साम्य अवस्था मे हों पचमहाभूता (अग्नि जल पृथ्वी वायु आकाश) की पाच सातो धातुओ (रस रक्त मास मेद अस्थि मज्जा शुक्र) की सात और तेरहवीं जठर की अग्नि ये अग्नियां समान हो रस रक्त आदि सातों धातु पुष्ट व समान हो मलमूत्र विसर्जन क्रिया ठीक हो आत्मा इन्द्रिया व मन प्रसन्न अवस्था में हों *उसी व्यक्ति को स्वस्थ कहा जा सकता है।*

हम यहा इस परिभाषा के पहले सूत्र त्रिदोष के विषय मे चर्चा करेंगे ताकि इनके विषय मे उचित आवश्यक और उपयोगी जानकारी आपको दी जा सके। यह जानकारी स्वास्थ्य की रक्षा करने एव शरीर को निरोग रखने में सहायक सिद्ध होगी।

शरीर का धारण करने वाले तत्व को *धारणाद् धातव स्मृता'*- के अनुसार धातु कहा जाता है और रोग पैदा करने वाले तत्व को दोष कहा जाता है। शरीर में जब वात पित्त कफ- तीनो समान और शान्त अवस्था में रहते हैं तब शरीर का धारण करने वाले होने से *ये 'धातु कहे जाते है।* जब ये विषम और कुपित अवस्था मे होते हैं तब *दोष कहे जाते है* और रोग पैदा करते हैं अर्थात् *रोगस्तु दोष वैषम्यम्* - के अनुसार इन तीनों का या तीनो में से किसी एक का विषम और कुपित स्थिति में होना ही रोग है यानि रोग उत्पन्न करने वाला कारण है। इन तीनो वात पित्त कफ को ही त्रिदोष कहा जाता है। इनके विषय मे चरक संहिता में कहा गया है -

विकारो धातुवैषम्य साम्य प्रकृतिरुच्यते।
सुखसज्ञकमारोग्य विकारो दुखमेव च।।
चरक संहिता सूत्र ९/४

अर्थात् धातुओ की विषम स्थिति ही विकार (दोष) है धातुओ की साम्य अवस्था का नाम प्रकृति यानि स्वस्थ अवस्था है आरोग्य का नाम सुख है और विकार ही दुख का कारण है।

वात पित्त कफ को साम्य अवस्था में रखने और इन्हें विषम यानि कुपित अवस्था मे न होने देने के लिए हमें इनके विषय में पूरी जानकारी होना चाहिए। इन तीनों का

संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है—

वात – यह तीनों दोषों में प्रमुख होता है। इसे वायु भी कहा जाता है। यह रूखा अति हल्का शीतल सूक्ष्म चंचल गतिशील और कर्कश इन गुणों वाला होता है। इन गुणों की वृद्धि होने पर यह कुपित होता है और इन गुणों से विपरीत स्निग्ध भारी उष्ण स्थूल स्थिर स्तब्ध और सौम्य गुणों वाले आहार विहार से इसका शमन होता है।

पित्त – यह अग्नि भी कहलाता है। यह तनिक स्नेहयुक्त उष्ण तीखा तरल खट्टा सर और कटु इन गुणों वाला होता है। इन गुणों की वृद्धि होने पर यह कुपित होता है और इन गुणों से विपरीत स्निग्ध शीतल मृदु, सान्द्र स्थिर और मधुर गुणों वाले आहार विहार से इसका शमन होता है।

कफ – इसे श्लेष्मा भी कहते हैं। यह भारी शीतल मृदु, स्निग्ध मधुर और चिपकने वाले चिकने गुणों वाला होता है। इन गुणों की वृद्धि होने पर यह कुपित होता है और इन गुणों से विपरीत हल्के उष्ण तीखे रूखे कटु चल और विशद गुणों वाले आहार-विहार से इसका शमन होता है।

इन दोषों के जो जो गुण बताये गये हैं उन गुणों वाले द्रव्यों का लगातार लम्बे समय तक अति मात्रा में सेवन करने से शरीर में इन गुणों की वृद्धि होती है। मर्यादा से अधिक वृद्धि होना उचित और साम्य अवस्था नहीं अपितु अनुचित और विषम अवस्था होती है। इस अवस्था को कुपित होना या दोष का प्रकोप होना कहा जाता है। ऐसी कुपित अवस्था याने दोष के प्रकोप की अवस्था को शान्त एवं साम्य स्थिति में लाने के लिए विपरीत गुणों वाले द्रव्यों का सेवन करना चाहिए। किसी भी कार्य में आहार विहार और आचार विचार में अति करना इसीलिए अच्छा नहीं होता क्योंकि इस अतिरेक से अवस्था विषम और दूषित हो जाती है अत *'अति सर्वत्र वर्जयेत्'* के अनुसार आहार विहार में अति नहीं करना चाहिए ताकि ये तीनों दोष कुपित न हों।

इन गुणों की वृद्धि, पदार्थों में विद्यमान रसों से होती है अत हमें रसों के विषय में भी जानकारी होनी चाहिए। रस का अति सेवन इन दोषों को कुपित करता है और कुपित दोष से विपरीत गुणों वाले रसों का सेवन करने से दोष का प्रकोप शान्त होता है **रस्यते आस्वाद्यते इति रस** इस निरुक्ति के अनुसार जीभ द्वारा जिसका स्वाद लिया जाता है उसे रस कहते हैं। रस शब्द स्वाद का पर्यायवाची हो गया है। यूं रस शब्द अनेक अर्थ वाला है पर यहां प्रसंग द्रव्यों का है अत रस का अर्थ द्रव्य के स्वाद से लिया जा रहा है इसके मुख्य भेद ६ हैं यथा – (१) मधुर मीठा। (२) अम्ल खट्टा। (३) लवण नमकीन। (४) कटु कड़वा। (५) तिक्त चरपरा और (६) कषाय कसैला।

रसों का कार्य – मीठा खट्टा और नमकीन रस वात को शान्त करते हैं। कसैला मीठा और चरपरा रस पित्त को एवं कड़वा चरपरा और कसैला रस कफ को शान्त करते हैं। जो रस कफ को शान्त करते हैं वे ही वात को कुपित करते हैं जो रस वात को शान्त करते हैं वे ही कफ को कुपित करते हैं पित्त का मामला दोनों के मध्य

● बीमार होना हमारा स्वभाव नहीं है निरोग रहना हमारा स्वभाव है [illegible] बीमार होने पर हमें बेचैनी होती है। ऐसा कौन मूर्ख होगा जो [illegible] लेकिन फिर भी बीमार होते ही है। आगन्तुक रोग या पीडा होने की [illegible] निज रोग याने आहार विहार और आचरण के कारण बीमार होना [illegible]।

का है याने कडवा खट्टा और नमकीन रस पित्त को कुपित [illegible] और कसैला रस पित्त को शान्त करते हैं।

इन तीनों दोषों में वात दोष प्रमुख है क्योंकि शेष [illegible] ही शरीर में यत्र तत्र गमन और क्रिया करते हैं।

आयुर्वेद में कहा है—

पित्त पंगु कफ पंगवो [illegible]
वायुना यत्रनीयते तत्र गच्छन्ति [illegible]
- शार्गधर [illegible]

जिस दोष के कुपित होने के लक्षण प्रकट हो उस दोष को बढ़ाने याने कुपित करने वाले रसयुक्त पदार्थों का सेवन बन्द करके उस दोष को शान्त याने कम करने वाले याने कुपित दोष के विपरीत गुणों वाले रसो से युक्त पदार्थों का सेवन करने से कुपित दोष शान्त हो जाता है। *इस प्रकार हम किसी दोष के कुपित होने पर उसके विपरीत आहार विहार करके उस कुपित दोष से उत्पन्न रुग्ण अवस्था को ठीक कर सकते हैं।* इसी को पथ्य आहार विहार करना कहते हैं। उचित आहार विहार याने परहेज का पालन करके रोग के प्रारम्भ काल में ही हम रोग से मुक्त हो सकते हैं। इसके लिए औषधि के सेवन की आवश्यकता नहीं पडती। *यदि परहेज न करें तो औषधि सेवन से भी लाभ नहीं होगा क्योंकि बदपरहेजी से दोष कुपित होते रहेंगे और रोग को बल मिलता रहेगा।* इसलिए यह अत्यन्त आवश्यक सिद्ध होता है कि शरीर को स्वस्थ रखने और रोगी होने से बचने के लिए हम ऐसा ही आहार विहार करें जिससे ये तीनों दोष कुपित न हो सकें और शान्त एवं साम्य अवस्था में बने रहकर दोष न बनें धातु बने रहें और शरीर को स्वस्थ बनाये रखें।

ऋतुओं के प्रभाव से भी इन दोषों का संचय प्रकोप और शमन होता रहता है अतः हमें इसके विषय में भी जानकारी होना चाहिए। इसका संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है—

वात - यह ग्रीष्म ऋतु में संचित वर्षा ऋतु में कुपित और शरद ऋतु में शान्त रहता है। **पित्त**- यह वर्षाऋतु में संचित शरद ऋतु में कुपित और हेमन्त ऋतु में शान्त रहता है। **कफ** यह हेमन्त ऋतु में संचित वसन्त ऋतु में कुपित और ग्रीष्म ऋतु में शान्त रहता है।

ऋतुओं के प्रभाव से होने वाले इस प्राकृतिक संचय प्रकोप और शमन को ध्यान में रखते हुए हमें उचित तथा स्वास्थ्य रक्षक आहार विहार करना चाहिए ताकि हम बीमार न पड़ें। नीति में कहा है - *प्रक्षालनाद्धि पंकस्य दूरादस्पर्शनं वरम्* (हितोपदेश) याने कीचड में पैर डालकर फिर धोने से तो यही अच्छा है कि पैर कीचड में डाला ही न जाए। अंग्रेजी में कहा है— *प्रिवेन्शन इज बेटर देन क्योर* याने इलाज कराने से रोग से बचाव करना ही अच्छा है। हम इन उपदेशों का पालन करने के लिए त्रिदोषों को साम्य अवस्था में रखने वाला आहार विहार करना चाहिए।

वात पित्त कफ याने त्रिदोष की स्थिति समझ लेने के बाद अब हम ऋतुचर्या के विषय में जानकारी प्राप्त करना होगी। आयुर्वेद में यह शंका प्रस्तुत की गई है कि उचित मात्रा में भोजन करने से शारीरिक बल वर्ण सुख और आयु की वृद्धि होती है ऐसा आयुर्वेद का कहना है किन्तु हेमन्त और शिशिर ऋतुओं में मात्रा पूर्वक किया हुआ भोजन भी रोग उत्पन्न कर देता है ऐसा क्यों?

आयुर्वेद ने इस शंका का समाधान करने के लिए ही ऋतुचर्या का विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया है। संक्षिप्त रूप से ऋतुचर्या के विषय में खास खास एवं जरूरी बातें आपको बता रहे हैं।

षडऋतु चर्या

यू तो मुख्य रूप से तीन ही ऋतुए होती हैं— शीत ऋतु ग्रीष्म ऋतु और वर्षा ऋतु किन्तु आयुर्वेद न छ ऋतुए मानी हैं। इन छ ऋतुओ को भी दो प्रकार क वर्ग म रखा है। एक वर्ग कालगणना क अनुसार सवत्सर क वर्ष क अनुसार है और दूसरा वर्ग वात पित्त कफ क सचय प्रकोप और शमन को दृष्टि म रख कर निश्चित किया गया है। सवत्सर क अनुसार छ ऋतुए इस प्रकार हैं -

बसन्त - चैत्र और वैशाख। **ग्रीष्म** - ज्येष्ठ आषाढ। **वर्षा** - सावन और भादो।
शरद आश्विन कार्तिक। हमन्त - अगहन और पौष। **शिशिर** - माघ फाल्गुन।।

सुश्रुत सहिता के सूत्र स्थान अध्याय ६ श्लोक १० एव चरक सहिता विमान स्थान अध्याय ८ श्लोक १२५ म प्रस्तुत विवरण के अनुसार प्रयोग एव सशोधन कर्म की दृष्टि स छ ऋतुओ का वर्गीकरण इस प्रकार से किया गया, यथा -

वसन्त - फाल्गुन चैत्र। **ग्रीष्म** - वैशाख ज्येष्ठ। **प्रावृट** - आषाढ सावन।
वर्षा - भादो आश्विन। **शरद** - कार्तिक अगहन। **हेमन्त** पौष और माघ।

इस वर्गीकरण में ग्रीष्म और वर्षाकाल क बीच प्रावट् ऋतु मानी गई है और शिशिर ऋतु गायब है जबकि पहल वर्गीकरण मे प्रावट ऋतु नहीं है।

चरक और सुश्रुत क मतानुसार सशोधन (पचकर्म) की दृष्टि से प्रावट् को लेकर और स्वस्थवत (Personal Hygiene) की दृष्टि स शिशिर को लेकर ये दो वर्ग किये हैं। ***सर्व साधारण के उपयोग के लिए शिशिर ऋतु वाला पहला वर्गीकरण ही उपयुक्त एव व्यावहारिक प्रतीत होता है।***

जैसे पूरे वर्ष म छ ऋतुए २-२ माह की मानी गई हैं बिल्कुल उसी तरह ये ऋतुए दिनरात के २४ घण्टा म भी विद्यमान रहती हैं। सुश्रुत सहिता सूत्र अ ६ श्लोक १२ क अनुसार दिन क प्रात कालीन समय म वसन्त ऋतु क लक्षण होते हैं दोपहर म ग्रीष्मकाल तीपहर बाद प्रावट सध्या क समय वर्षा आधी रात में शरद और पिछली रात सूर्योदय स पूर्व ब्राह्म मुहूर्त म हेमन्त ऋतु क लक्षण होते है। इस तरह दिन और रात भी दोषो क सचय प्रकोप और प्रशमन की दृष्टि स वर्ष की तरह शीत उष्ण और वर्षा आदि क लक्षणो स युक्त होते है। हम इनकी तरफ ध्यान दें तो इन लक्षणो का प्रत्यक्ष अनुभव कर सकते है।

जो व्यक्ति दैनिक जीवन में अपने आचरण आहार-विहार और रहन सहन को युक्तियुक्त रखना चाहते हो उन्हें इस विवरण से पर्याप्त मार्गदर्शन मिल सकता है। हमें सफलता चाहे देर से मिले पर यह पक्की बात है कि अच्छे प्रयत्न के फल अच्छे ही मिलते हैं।

यदि हम ज्योतिषशास्त्र की काल-गणना का विवरण भी थोडा जान समझ लें तो

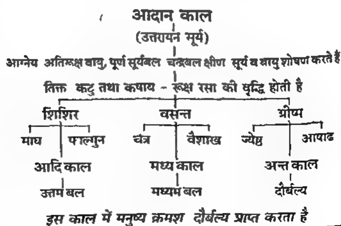
हमारी जानकारी में थोड़ा वृद्धि हो जाएगी। सूर्य के सिद्धान्त में सक्रान्ति के अनुसार ऋतुएं बताते हुए एक एक ऋतु को दो दो राशियां बताई गई हैं यथा—

वसन्त - मीन मेष। ग्रीष्म वृष मिथुन। वर्षा - कर्क सिंह।
शरद कन्या तुला। हेमन्त वृश्चिक धनु। शिशिर- मकर, कुम्भ।

यह तो आप सभी जानते हैं कि पृथ्वी अपनी धुरी पर सदा घूमती रहती है जिससे दिन रात हुआ करते हैं और सूर्य के चारों तरफ भी घूमती रहती है जिससे ऋतु, वर्ष और अयन का निर्माण होता है। ऋतु और वर्ष तो आप जानते हैं पर यह अयन क्या होता है? इस प्रश्न का उत्तर यह है कि सूर्य की एक परिक्रमा करने में पृथ्वी को लगभग ३६५ दिन लगते हैं। *परिक्रमा में लगने वाले इस एक वर्ष के काल को संवत्सर कहते हैं। संवत्सर के दो भाग हैं जो अयन कहलाते हैं - उत्तरायन और दक्षिणायन।*

उत्तरायन में शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म ऋतु आती हैं। *इसे आदान काल भी कहते हैं।* इन दिनों में सूर्य अपनी प्रखर किरणों से जगत के जल, पृथ्वी, वनस्पति, मनुष्य आदि के स्नेहांश खींच लेता है अतः इसे आदान कहा गया। इस काल में सूर्य बलवान होता है यानि पृथ्वी पर उसकी प्रखर किरणें पड़ती हैं क्योंकि सूर्य की परिक्रमा के काल में भारत वर्ष वाला भूभाग सूर्य के अधिक पास हो जाता है जिससे तेज गर्मी पड़ती है *अतः आदानकाल को आग्नेय काल भी कहा जाता है।* इस अयनकाल में छः रसों में से तीन रस - तिक्त, कषाय और कटु बलवान रहते हैं और इस काल में उत्तरोत्तर प्राणियों का बल क्षीण होता है।

दक्षिणायन में वर्षा, शरद और हेमन्त ऋतुएं होती हैं *इसे विसर्गकाल भी कहते हैं।* इस समय सूर्य दक्षिणायन हो जाता है अतः भारतवर्ष से दूर हो जाता है जिससे चन्द्र बल बढ़ जाता है और सूर्य बल क्षीण हो जाता है। इस काल में जगत के जल



पृथ्वी वनस्पति और मनुष्य आदि सभी प्राणियों में स्नेह अंश (जलीयता एवं चिकनाई) की वृद्धि होती है और उत्तरोत्तर बल की वृद्धि होती है। इस काल को सौम्य काल भी कहते हैं। इस अयन काल में- मधुर अम्ल और लवण ये तीन स्निग्ध रस बलवान होते हैं तथा मनुष्यों के शरीर में उत्तरोत्तर बल बढ़ने लगता है।

आयुर्वेद का कहना है - चन्द्रमा पृथ्वी को अपनी शीत किरणों द्वारा आर्द्र रखता है और सूर्य सुखाता है तथा चन्द्र और सूर्य दोनों का आश्रय (सहारा) लेकर वायु प्रजा का पालन करता है। (सुश्रुत सूत्र अ ६ श्लोक ८)

आपने ऋतुओं के विषय में यह विवरण पढ़ा जो हमने बहुत ही संक्षेप में प्रस्तुत किया है। ज्यादा विस्तार में न जाकर सिर्फ उतना ही विवरण दिया है जो शरीर और स्वास्थ्य के लिए हितकारी उपाय करने के लिए जानना जरूरी है। *ऋतुएं किस तरह और क्यों मानी गईं यह जानना स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी का आवश्यक और हितकारी अंग है इसे ज़रा समझें।*

जो पुरुष यह जानता है कि किस ऋतु में कैसा आहार विहार करना चाहिए उसे ही आहार का उचित फल यानि लाभ मिलता है। *यदि वह यह नहीं जानता कि किस ऋतु में कैसा आहार विहार करना चाहिए तो वह आहार के फल से वंचित रह कर रोगों का शिकार हो जाएगा।*

उचित आहार विहार किस ऋतु में कैसा हो और क्या हो इसका उत्तर जानने के लिए हमें ऋतुओं के विषय में आवश्यक जानकारी होनी चाहिए ताकि हमें ऋतुओं के गुणधर्म का ज्ञान हो जाए और हम उनके साथ तालमेल रख कर अनुकूल और उचित आहार विहार कर सकें। ऐसा करना ऋतु सात्म्य (Climatic Homologation) कहलाता है जो कि स्वास्थ्य की रक्षा और वृद्धि के लिए नितान्त आवश्यक होता है।

एक नज़र में ऋतु सम्बन्धी सम्पूर्ण विवरण पढ़ने के लिए चार्ट देखें।



शीतकाल मे आहार विहार – शातकाल म विसर्गकाल का समाप्ति अ
आदानकाल की शुरूआत हाती ह यान हमन्त ऋतु क साथ विसर्ग काल समाप्त हाता
है और शिशिर ऋतु के साथ आदान काल शुरू हाता हे इसलिए काल क प्रभाव म
दोना ऋतुओ म थाडा अन्तर आ जाता ह हालाकि दाना ऋतु शीतकाल म ही होती हैं।
यह शीतकाल की ही विशेषता हे कि इस काल मे आदान काल और विसर्ग काल की सन्धि होती हे अत दोनो काल के गुण धर्म इस शीतकाल में उपलब्ध रहते हैं।

दाना ऋतुओं में ठण्ड तो एक जैसी पडती है पर हेमन्त ऋतु के बाद शिशिर ऋतु
से आदान काल शुरू हो जाता हे अत हवा में तीखापन आ जाता है मावठा गिरने स
पानी बादल और वायु का वग तीव्र हो जाता है अत शीत का प्रकोप बढ जाता है।

आहार – इस ऋतु मं स्वाभाविक रूप से जठराग्नि तीव्र रहती है अत पाचन शक्ति
प्रबल रहती हे। ऐसा इस कारण होता है कि ठण्डी हवा और ठण्डे वातावरण का प्रभाव
हमार शरार की त्वचा पर बारबार होत रहन स शरीर क अन्दर की उष्णता बाहर नहीं
निकल पाती और अन्दर हा अन्दर इकट्‌ठी होकर जठराग्नि को प्रबल करती है। इसम
हमारा खाया पिया भारी आहार भी ठीक से हजम हो जाता है ओर शरीर को बल प्राप्त
होता है। इस ऋतु का सही और पूरा लाभ उठाने के लिए हमें पूरे शीतकाल म पौष्टिक
शक्ति वर्द्धक और गुणकारी पदार्थों का सेवन करना चाहिए । जो समर्थ और सम्पन्न हे
व शुद्ध घी स बन पौष्टिक पदार्थ सूखे मव देशी घी की जलबा और दूध घी और
दूध मूग की दाल का हलवा उडद की खीर रबडी मलाई आदि स्निग्ध पदार्थों और
मौसम क फलों का सवन करं। साधारण आर्थिक स्थिति के जो लोग महगे पदार्थों का
सवन न कर सकं वे रात का भिगाय हुए दशी काल चने सुबह नाश्ते के रूप में खूब
चबा चबा कर खाए। केले मूगफली शहद ठण्ड दूध क साथ रात का साने समय
दूध आवला गाजर अमरूद आदि का सवन करं। सात समय दूध मं २ चम्मच शुद्ध
शहद घाल कर पीन स शरीर में बहुत बल बढता है और शरीर पुष्ट और सुडौल होता
है। लकिन ख्याल रखें शहद क साथ दूध ठण्डा ही लिया जाता है गरम नहीं।

जिन लागां का कब्ज रहन की पुरानी शिकायत हा और पेट ठीक से साफ न
होता हा उन्हं रात का साने समय अपन अनुकूल मात्रा म १ स ३ चम्मच क बाद म
हरड़ का चूर्ण ठण्ड पाना क साथ ३ ४ दिन लना चाहिए। इससे पेट साफ हो जाएगा।
इसके बाद पौष्टिक आहार या कोई बल पुष्टिदायक नुस्खे का सेवन शुरू करें। बाल
हरड छाटा हरड का कहन हैं। यदि बाल हरड क चूर्ण का सवन न कर सकें तो १
चम्मच इसबगाल की भूसी ठण्ड पानी या दूध क साथ सात समय लिया करं। इस
उपयोग नित्य भी सवन करं तो हर्ज नहीं।

एक बात का और ध्यान रखं कि सिर्फ हमन्त ऋतु का पहला माह शुरू होते ही
पौष्टिक आहार लना शुरू न कर दं। जब भी ठीक स जम कर ठण्ड पड़ना शुरू हो तब
स ही शुरू करं। हो सकता है कि हमन्त ऋतु शुरू हो जाए पर ऋतुकाल का होन स
न हो रहा हो यानि जैसी ठण्ड पड़नी चाहिए वैसी पड़ना शुरू न हुई हो।

● जीवन संघर्ष का नाम है और संघर्ष ही जीवन है अत इससे घबराना या मुह मोडना उचित नहीं। दुनिया में जब आये है तो जीना ही पडेगा लेकिन सही जीवन वही जी सकता है जिसके पास स्वस्थ निरोग और शक्तिशाली शरीर होगा। स्वस्थ रहना हमारा जन्म सिद्ध स्वरूप है। इसे बिगड़ने न दें।

इस ऋतु के विषय में सुश्रुत संहिता का कहना है कि हेमन्त ऋतु में औषधिया वनस्पति खाद्य द्रव्य आदि समय के प्रभाव से परिपक्व वीर्य युक्त और बलवान हो जाते हैं जल स्निग्ध निर्मल तथा भारी हो जाता है। अत ऐसे समय में उचित और अनुकूल आहार का सेवन कर शरीर को बल वीर्य से पुष्ट करना चाहिए। *यदि ऐसा नहीं करेंगे तो उल्टे परिणाम होंगे* चरक संहिता का कहना है कि अग्नि के प्रबल होने पर उसके बल के अनुसार (पौष्टिक और भारी आहार रूपी) ईधन नहीं मिलने पर यह बढ़ी हुई अग्नि शरीर में उत्पन्न प्रथम धातु (रस) को जलाने लगती है और वात कुपित होने लगता है। यह जठराग्नि का स्वभाव है कि यह प्रबल होकर आहार रूपी ईधन को जलाता है याने पचाता है और आहार के अभाव में दोषों को पचाती है याने जलाता है। एक दिन का उपवास करने से यही लाभ होता है बशर्ते उपवास में निराहार रहा जाए याने फलाहार के नाम पर भोज्य पदार्थ न खाए जाए। दोषों के अभाव मे या दोषों को जलाने के बाद यह अग्नि शरीर के धातुओं को जलाने लगती है और धातुओं का अभाव हो जाने पर प्राणों को पचाने याने जलाने लगता है *अत जठराग्नि प्रबल होने याने खूब अच्छी भूख लगने पर भले ही कुछ न मिले तो चना चबेना या कोई फल खा लें पर भूखे नहीं रहना चाहिए* वैसे तो इस शीत ऋतु में पौष्टिक स्निग्ध और भारी पदार्थों का सेवन ही उपयुक्त और श्रेष्ठ होता है पर भूख सहने की अपेक्षा कुछ आहार कर लेना भी काफी होता है।

विहार –आहार के अनुसार विहार याने रहन सहन भी बहुत महत्वपूर्ण होता है। हर ऋतु में हमें उस ऋतु में करने योग्य विहार ही करना चाहिए। करने योग्य विहार न करना और न करने योग्य विहार करना दोनो समान रूप से हानिकारक और रोग कारक होते हैं।

ठण्ड में शीत से जरूरी बचाव करना बहुत जरूरी है ताकि शीत का अति योग न होने पाए। शरीर पर तैल का मालिश करना उबटन लगाना कसरत करना या योगासनों का अभ्यास करना धूप स्नान करना प्रात वायुसेवन करना गर्म वस्त्र धारण करना सोने ओढने के लिए गर्म कपडा रजाई कम्बल आदि का प्रयोग करना घिसे हुए अगर का शरीर पर लेप करना ताजे जल से स्नान करना जिनकी तासीर ठण्डी हो वे कुनकुने गर्म जल से स्नान करें। ये सब कार्य उचित विहार में शामिल हैं। स्नान के लिए ज्यादा

गर्म पानी प्रयोग नहीं करना चाहिए। *विशेषकर सिर व आंखों को तथा नाभि के पेडू (तरेट) भाग को ज्यादा गर्म पानी से हानि होती है।*

कैसी भी ठण्ड हो पर स्नान करने में आलस्य नहीं करना चाहिए। रात भर से हमारे शरीर में जो अतिरिक्त गर्मी पैदा होती है वह स्नान करने से बाहर निकल जाती है जिससे शरीर में स्फूर्ति आती है। सुबह देर तक सोने से यही हानि होती है कि शरीर की चढ़ी हुई अतिरिक्त गर्मी सिर व नेत्रों के अलावा मलाशय पित्ताशय मूत्राशय शुक्राशय आमाशय आदि पर अपना दूषित प्रभाव डालती रहती है जिससे नाना प्रकार की व्याधियां उत्पन्न होती हैं। *जल्दी उठकर स्नान करने से हम इन व्याधियों से बचे सकते हैं।*

ठण्ड के दिनों में नियमों का पालन करने में जो सबसे बड़ी बाधा सामने आती है वह है आलस्य। आलस्य हमारे हर मन्सूबे पर पानी फेर देता है। जैसे सुबह जल्दी उठने का मामला है। आप रजाई में दुबक हुए हैं और पिछली रात की मीठी नींद के मीठे सपनों में खोए हुए हैं। अब पहले तो नींद खुलना ही मुश्किल है पर आप एलार्म घड़ी के सहारे से जाग भी जाएं तो कड़कड़ाती ठण्ड में रजाई से बाहर आने के लिए मन को तैयार करना जरा मुश्किल लगेगा। *मन कहेगा अभी तो काफी रात बाकी है, उठ जाएंगे ऐसी जल्दी भी क्या है। बस एक छोटी सी झपकी और ले लो।* झपकी आने को तैयार खड़ी रहती है सो दूसरे ही मिनिट आप फिर से नींद में गड़प जाते हैं। फिर कब नींद खुले क्या भरोसा क्योंकि घड़ी का एलार्म दुबारा तो बजने से रहा।

नहीं एक बार नींद खुल जाए तो फिर एक क्षण भी सोच विचार न करें तत्काल पलंग छोड़कर खड़े हो जाएं। *आप हैरान रह जाएंगे कि पलंग व रजाई छोड़ कर खड़े होते ही आलस्य गायब हो जाएगा।* आलस्य की भावना ही नहीं रहेगी जो सिर्फ पलंग और रजाई में लेटे रहने पर ही होती है वह भी इसलिए कि रात भर सोने से खुमारी चढ़ जाती है और हम दूसरी बात सोच ही नहीं पाते पर पलंग से दूर होते ही यह *भावना बिल्कुल बदल जाती है। बिल्कुल उसी तरह जिस तरह रेल के भीड़ भरे डिब्बे में घुसने से पहले और घुसने के बाद हमारी भावना प्रायः बदल जाती है।* डिब्बे में घुसने से पहले हम सोचते हैं कि किसी तरह अन्दर घुस जाएं, कहीं बैठने की जगह मिल जाए। जब हम डिब्बे में घुसने में सफल हो जाते हैं और कोई यात्री बैठने की जगह दे देता है तो हम बड़े पुलकित होकर उसे धन्यवाद देते हैं पर *फिर हमारी भावना बदल जाती है और दूसरे यात्रियों का भीतर घुसना हमें अखरने लगता है और हम कहते हैं कहां घुसे आ रहे हो दूसरा डिब्बा देखो।*

तो आलस्य न करें क्योंकि आलस्य स्वास्थ्य और नियम पालन का सबसे बड़ा शत्रु है और यह शत्रु ठण्ड के दिनों में ज्यादा बलवान रहता है। इस पर भी शायद हल्दी सीजन का असर हो जाता है। आलस्य का प्रभाव हमें कैसा अकर्मण्य बना देता है इस एक उदाहरण से समझें कि मान लें आपको ५ बजे सुबह की गाड़ी से कहीं जाना हो और आप आलस्य किये ८ बजे तक रजाई में ही घुसे पड़े रहें तो आप बिस्तर में

● **कर्ज़, शत्रु और रोग – इनको कभी साधारण या छोटा न समझो इनकी तरफ़ से लापरवाह न रहो, और इनसे जल्द से जल्द छुटकारा पाने का पूरा प्रयत्न करो। इनको जड़ से समाप्त करना ज़रूरी होता है क्योंकि यदि ये ज़रा से भी बच जाए तो फिर बढ़ने लगते हैं और ये जितने बढ़ते है उतने ही हमसे ज्यादा शक्तिशाली हो जाते हैं।**

ही घर रहेंगे जबकि ५ बजे रवाना हो गये होते तो ३ घण्टे में कितने मील की यात्रा कर चुके होते?

पथ्य – इस ऋतु में पथ्य (सेवन योग्य) पदार्थों का सेवन अवश्य करना चाहिए क्योंकि दूसरी ऋतुओं में इन पदार्थों का सेवन करना उतना लाभकारी नहीं होता जितना इस ऋतु में होता है। इस ऋतु में पौष्टिक व बलवर्द्धक पदार्थ- उड़द घी, चावल की खीर, मक्खन मिश्री, रबड़ी मठा तिल हरी शाक सब्जी अदरक सोंठ पीपर मेथी मुनक्का अजीर गाजर एवं मौसमी फलों का सेवन करना चाहिए। शहद इस ऋतु में अवश्य सेवन करना चाहिए। हेमन्त ऋतु में बड़ी हरड का चूर्ण और सोंठ का चूर्ण समभाग मिलाकर और शिशिर ऋतु में बड़ी हरड का चूर्ण समभाग पीपर (पिप्पली या पीपल) चूर्ण के साथ प्रात सूर्योदय के समय अवश्य सेवन करना चाहिए। दोनों मिला कर ५ ग्राम लेना पर्याप्त है। इसे पानी में घोलकर पी जाए। यह उत्तम रसायन है। लहसुन की ३ ४ कलियां या तो वैसे ही निगल जाया करें या चबा कर खा लें या दूध में उबाल कर खा लिया करें।

जो सम्पन्न और समर्थ हों वे इस मौसम में केसर चन्दन और अगर घिस कर शरीर पर लेप करें। यह शरीर को स्वस्थ और सुगन्धित रखता है। तैल की मालिश तो करना ही चाहिए क्योंकि तैल त्वचा को स्वस्थ चिकना और चमकदार रखता है शरीर का खुश्की दूर कर अंग प्रत्यंग को बल देता है और वात व्याधियो से शरीर की रक्षा करता है।

अपथ्य – इस ऋतु में अधिक शीत सहना बहुत ठण्डा पानी तीखी तेज़ ठण्डी हवा अल्पाहार (कम खाना) उपवास रखना रूखे कड़वे कसैले ठण्डे व बासे पदार्थों का सेवन करना शीत प्रकृति के पदार्थों का अति सेवन अनियमित ढंग से करना अनियमित ढंग से आहार लेना और सोना आदि अपथ्य (सेवन न करने योग्य) हैं।

शीतकाल के इस सुअवसर का पूरा लाभ उठाए और शरीर को पुष्ट सुडौल और स्वस्थ बनाए ताकि ग्रीष्म और वर्षाकाल में भी आप स्वस्थ बने रह सकें। यही ऋतु स्वास्थ्य रक्षा करने में हमें सहयोग देती है जिसमें हम स्वास्थ्य रूपी इतना धन कमा सकते हैं कि वर्ष के शेष आठ माह तक यह कमाई हमारे काम आती रहे।

वसन्त ऋतु चर्या
(Regimen of Spring Season)

शीतकाल की दो ऋतु हेमन्त एव शिशिर-का ऋतुचर्या की चर्चा के बाद अब वसन्त ऋतु की चर्या का विवरण प्रस्तुत करते हैं। वसन्त ऋतु एक सुहानी और मनभावन ऋतु होती है। इसे उर्दू भाषा में मौसमेबहार कहते हैं। इस ऋतु क सुहानेपन का अनुभव हमे वातावरण और जलवायु से खुदबखुद होता है क्योंकि इन दिनों वायु बड़ा सुहानी और सुगन्धित हो जाती है जिसमें आम के बोर (मजरी) की सुगन्ध व्याप्त होती है वृक्षा पर कोयल के कूकने की मीठी आवाज सुनाई देती है वायु चचल वेग से बहती है मौसम न ज्यादा उष्ण होता है न ज्यादा शीतल होता है। सब दिशाओ में नई कोपलो और फूलो से लदे वृक्ष उपवन आदि शाभायमान रहते हैं जिनकी सुगन्ध के साथ दक्षिण दिशा से आन वाली सुगन्धित पवन वातावरण को सौम्य और सुहाना बना देती है। *इन सभी कारणो से वसन्त ऋतु को 'ऋतुराज' भी कहा जाता है।* इन दिनों मन प्रसन्नता और उमग स भरा हुआ रहता है।

वसन्त ऋतु दरअसल शीतकाल और ग्रीष्मकाल का 'सन्धिकाल' होता है जैसे किशोरावस्था बचपन और जवानी का सन्धिकाल होती हैं, प्रोढावस्था जवानी और बुढ़ापे का सन्धिकाल होती है और शाम का वक्त दिन तथा रात का सन्धिकाल होता है। इसीलिए शाम के वक्त का हम सध्याकाल कहते हैं।

शीत ऋतु और ग्रीष्म ऋतु क सन्धि का समय हाने स वसन्त ऋतु में थोडा थोड़ा असर दोनों ऋतुओ का होता है। प्रकृति ने यह व्यवस्था इसलिए की है ताकि प्राणी जगत शीतकाल को छोडन और ग्रीष्मकाल मे प्रवेश करने का *अभ्यस्त हो जाए।* ऐसा ही अन्य सन्धिकालों में भी हाता है। जैसे बच्चा एक दम से जवान नहीं होता जवान एक दम से बूढा नहीं होता और दिन एक दम से रात में परिवर्तित नहीं हाता उसी तरह शीतकाल भी एक दम से खत्म होकर ग्रीष्म काल एकदम स शुरू नहीं होता। लिहाजा *वसन्त ऋतु सन्तुलन बनाने की ऋतु है* क्योंकि अब ऋतु परिवर्तन के कारण हमारे आहार विहार में धीरे-धीरे परिवर्तन करना जरूरी हो जाता है ताकि हम आने वाली ग्रीष्म ऋतु के साथ समायोजन (Adjustment) कर सके। *वसन्त ऋतु का यही महत्व है और यही सही उपयोग भी।*

वसन्त ऋतु के विषय में चरक सहिता में कहा है

> वसन्ते निचित श्लेष्मा दिनकृद्भाभिरीरित ।
> कायाग्नि बाधते रोगास्तत प्रकुरुते बहून।।
>
> – चरक संहिता सूत्र ६/२२

अथात हेमन्त ऋतु मे सचित हुआ कफ वसन्त ऋतु मे सूर्य की किरणों से प्रेरित (द्रवीभूत) हाकर जठराग्नि को मन्द कर देता है अत अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

• बहुत परिश्रम और कम खुराक, बहुत काम करना और कम विश्राम बहुत चिन्ता करना और कम निद्रा बहुत आहार करना और कमज़ोर पाचन शक्ति, बहुत खर्च करना और कम आय, बहुत भोग विलास करना और कमजोर शरीर ये सब दुखद संयोग हैं अर्थात ऐसी स्थिति दुख देने वाली ही होती हैं।

आहार - ऋतु परिवर्तन का ध्यान में रख कर हमें वसन्त ऋतु में अपने आहार में उचित परिवर्तन करने होगे। आयुर्वेद इस विषय में कहता है *गुर्वम्लस्निग्धमधुर दिवास्वप्न च वर्जयेत्* अर्थात् वसन्त ऋतु में भारी खट्टे चिकने और मीठे पदार्थो का आहार करना एव दिन में सोना वर्जित किया है अर्थात् इतने काम नहीं करना चाहिए। इन दिनो मे सुपाच्य यानी जल्दी हजम होने वाला हलका आहार ही लेना चाहिए। भोजन में छिलके वाली मूग की दाल हरी शाक सब्जिया मौसम के फल अदरक शहद रात को सोते समय दूध मे जरा सी पिसी हल्दी मिला कर सेवन करना चाहिए। भोजन ताजा और उचित समय पर करना चाहिए। चैत्र मास में प्रतिदिन प्रात काल नीम के नये पत्तों को (कोपलो) १०-१५ के लगभग सख्या में खूब चबा चबा कर चूसते रहना चाहिए और महीन करके निगल जाना चाहिए। इसके साथ १ २ काली मिर्च भी चबा ली जाए तो और लाभप्रद होता है। पूरे चैत्र मास के दिनों में प्रतिदिन यह प्रयोग करते रहने से वर्ष भर तक चर्मरोग रक्तविकार और ज्वर के आक्रमण से बचाव करने की क्षमता उत्पन्न होती है। इस ऋतु मे बडी हरड का चूर्ण ३ से ५ ग्राम मात्रा में लेकर थोडे शहद में मिला कर प्रात काल चाट लेना चाहिए। यह प्रयोग रसायन के लाभ करता है। इन दिनो में कफ के कुपित रहने से खासी सर्दी जुकाम गले में खराश व दर्द होना टासिल्स में दर्द (टासिलाइटिस) होना हलका सा ज्वर हाथ पैरो में दर्द या टूटन होना आदि व्याधिया होती हैं। मौसम का सन्तुलन ठीक नहीं रहता याने कभी गर्मी तो कभी सर्दी पडती है इसकी वजह से शरीर पर कुप्रभाव पडता है और मौसमी बीमारिया होती हैं। इन व्याधियों को दूर करने के लिए कुछ घरेलू उपाय प्रस्तुत हैं

खाने का नमक ५० ग्राम खाने का सोडा ५० ग्राम और पिसी हुई फिटकरी ५ ग्राम तीनो को खूब अच्छी तरह मिला लें और एक शीशी मे भर कर अच्छा टाइट ढक्कन लगा कर रख लें। एक गिलास पानी कुनकुना गरम कर लें और इसमे १ चम्मच यह मिश्रण घोल कर गरारे करें। यह गरारे सुबह उठते समय दोनो वक्त के भोजन के बाद और रात को सोने से पहले अवश्य करना चाहिए। रात को गरारे करने से पहले एक कप गरम दूध मे आधा चम्मच (लगभग ३ ४ ग्राम) पिसी हल्दी घोल कर पी लें इसके बाद गरारे करें। दूध हल्दी का प्रयोग ३-४ दिन या आवश्यकता के अनुसार करें। इसके आधा घण्टे बाद ठण्डा पानी या कोई भी खाद्य या पेय पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए। इस नियम का पालन अवश्य करें।

दूसरा उपाय तुलसी का काढ़ा सेवन करना है। इसका प्रयोग ८ १० दिन द लाभ न होने तक करना चाहिए। काढ़ा विधि इस प्रकार है

तुलसी की ११ पत्ती काली मिर्च २ एक चुटकी पिसी सोंठ नमक अ। चुटकी पिसी सोंठ काली मिर्च कूट लें और चार चाँज २ कप पानी में डाल कर उबालें। जब पानी उबलते उबलते आधा कप शेष बच तब उतार कर छान लें। इस काढ़े क आधा सुबह और आधा रात को सोते समय पी लें। रात को पीते समय इस गरम कर जरूरी नहीं सिर्फ़ ढका हुआ रखना ज़रूरी है। इसके बाद आधा घण्टा तक ठण्डा पान न पिए। गले को ठण्डी हवा और ठण्ड से बचाना चाहिए तथा अधिक शीतल प्रकृति के खट्टे एवं तले हुए पदार्थों का सेवन बन्द रख कर ये उपाय करना चाहिए। पे साफ़ रखना चाहिए अर्थात् सुबह शाम शौच अवश्य जाना चाहिए।

विहार - आहार की तरह वसन्त ऋतु में विहार याने रहन सहन और दिनचर्या भी ठीक रखना चाहिए। इन दिनों प्रातः जल्दी उठकर वायु सेवन के लिए घूमने जाना योगासन या हलका व्यायाम करना या दौड़ लगाना पानी में तैरना उबटन लगाकर या तैल मालिश कर कुनकुने गरम जल से अथवा अभ्यास हो तो ताजे ठण्डे जल से स्नान करना चाहिए। योगासन या हल्का व्यायाम करने वाले स्नान के बाद भी योगासन अथवा व्यायाम कर सकते हैं। इन दिनों देर रात तक जागना सुबह देर तक सोये रहना और दिन में सोना उचित नहीं। शाम को देर से भोजन करना भी उचित नहीं होता।

एक बात का ध्यान रखना ज़रूरी है कि आने वाले ग्रीष्म काल में ऋतु के प्रभाव से पाचनशक्ति उतनी अच्छी नहीं रह सकेगी जितनी शीतकाल में थी लिहाजा इस वसन्त *ऋतु में हमें अपनी पाचनशक्ति को ध्यान में रखकर उचित आहार विहार करने की आदत डालनी होगी।*

ग्रीष्म ऋतु चर्या

(Regimen of Summer Season)

ग्रीष्म ऋतु आदान काल की चरम सीमा होती है याने इस काल में सूर्य पूरी तेजी पर होता है और उसकी प्रचण्ड किरणें संसार के जलीय अंश का शोषण करती जिससे नदी तालाब झील का पानी सूख जाता है वृक्षों की हरियाली नष्ट होती है और प्राणियों के शरीर का जलीयांश भी कम होता है जिससे प्यास का अनुभव होता है। *ऋतु में दो बातों का ख्याल सबसे ज्यादा रखना स्वास्थ्य रक्षा के लिए ज़रूरी होता है* पहली बात किसी भी कारण से शरीर में जलीयांश की कमी (Dehydration) न होने पाए और दूसरी बात पेट खराब न हो यानि अपच और कब्ज की स्थिति न बनने पाये।

आहार - ग्रीष्म ऋतु में हमें ऐसा आहार करना चाहिए जिसमें मीठे (मधुर रस) शीतल प्रकृति के चिकनाई वाले (स्निग्ध) रसीले पदार्थों को शामिल किया गया हो मौसमी फलों का यथाशक्ति सेवन करना हितकारी होगा। नमकीन खटाईयुक्त कटु र वाले तथा गरम प्रकृति के पदार्थ तले हुए और तेज मिर्च मसाले वाले पदार्थों का सेव

● ससार का काई भी पदाथ बुरा और व्यर्थ नहीं ह बल्कि उस पदार्थ का उपयोग ही उमे अच्छा या बुरा बनाता ह। युक्ति और मात्रापूर्वक उचित हेतु के लिए जहर का उपयोग करन पर जहर भी औषधि का काम करता है और यदि भोजन ही युक्ति मात्रा और हेतु के विरुद्ध किया जाये तो विष हो जाता ह।

जितना कम करें उतना अच्छा है। जा लाग धूम्रपान मद्यपान मासाहार और मादक द्रव्या का सवन करत हैं उन्हें ग्रीष्म ऋतु में कई प्रकार क कष्ट ओर रोग हुआ करत हैं। *आप इन सबके सेवन से हमेशा दूर ही रहें।* भाजन में हलक और सुपाच्य पदार्थों का ही सवन करें। शाम के भाजन में दही प्याज कला बेसन की चाजें अरबी बैंगन और तल पदार्थां का सवन न करें। सम्भव हो सके तो रात का सान से आधा घण्टा पहले जबकि शाम का खाना खाय दो घण्टे हा चुक हों एक गिलास दूध और १-२ चम्मच शुद्ध घी का सवन करना चाहिए। इसके बाद कुल्ले करके मुह साफ कर लें और आधा घण्टा कुछ काम या पढाई लिखाई करें फिर सो जाए। इन दिना एसेडिटी (अम्लता) या हायपरएसेडिटी (अम्लपित्त) पट में जलन पशाब में जलन खूना पेचिश मुह म छाल कब्ज होना आदि व्याधिया ग़लत ढग स आहार करने की वजह से ही होती हैं। ऐसा स्थिति हो ता शाम के भोजन में कुछ दिन तक चावल एव मूग की दाल की खिचडी का ही सवन करना चाहिए। भोजन क बाद दिन में एक बार Dumex कम्पनी का बना Becosule Capsule १५ दिन तक सवन करें। दाना वक्त क भोजन के बाद दा चम्मच झण्डू पचारिष्ट समभाग पानी म मिला कर पिए। प्रत्यक कौर खूब अच्छी तरह चबा कर हा निगला करें। चाय सिगरट तम्बाकू खान वाला को एसी शिकायतें अक्सर हुआ करती हैं। *आप इनका सेवन करना शुरू ही न करें तो जीवन भर इनके ज़हरीले प्रभाव से बचे रहेंगे।* दिन में घण्टे घण्ट या आधा घण्टे स १ १ गिलास ठण्डा पानी पाते रहें यान दिन में ६ ७ गिलास पानी पी लना चाहिए। दिन में एक बार मीठा नीबू पाना (शिकजी) या कोइ मीठा शरबत पाना चाहिए। एक गिलास ठण्डे पानी में जरा सा ग्लूकान घाल कर पान स घबराहट कम होती है और शरार में चुस्ता फुर्ती मालूम दता है। सतू को माठा और पतला करक सवन करना भा हितकारी हाता है। दोपहर बाद फला में पक तरबूज खरबूजा सन्तरा हरी नरम ककडा कला आदि कोई भी एक मौसमी फल जरूर खाना चाहिए। *फ्रीज में रखा पानी पीने की आदत न डालें।* पाना हो चाहे ता थाडा दर तक बाहर रख कर उसकी ठण्डक कम करके पिया करें। फ्रीज का पाना पान स गल में खराश टासिल में दर्द सर्दी जुकाम और अपच हाने की शिकायतें हाता ह। मटक या सुराहा का पाना पाना ही श्रेष्ठ है। ग्रीष्म ऋतु में उड़द का दाल सरसों का साग सरसों का तैल खट्टा वामा दहा लहसुन शहद चमन क पन। आर ज्यादा उष्ण प्रकृति क पदार्थों का सवन नहीं करना चाहिए। कच्चा नारियल और इसका पाना साफ मिश्री मक्खन आदि सवन करना हितकारा हाता है।

ग्रीष्म ऋतु में भूख से एक रोटी कम ही खाना अच्छा होता है ज्यादा खाना न इसलिए इन दिनो अधिक मात्रा में भोजन न करना ही अक्लमन्दी है। कम खाए लेकिन खूब चबाचबा कर खाए तो ज्यादा गुणकारी होता है। *ज्यादा मात्रा में खाकर हजम न कर पाने से थोडी मात्रा में खाकर अच्छी तरह हजम कर लेना अच्छा होता है।* भोजन के अन्त में एक डकार आती है। यह डकार आते ही भोजन बन्द कर देना चाहिए डकारते जाना और खाते जाना उचित नहीं। एक मोटा सिद्धान्त याद रखें कि *कम खाना और ग़म खाना स्वास्थ्य की रक्षा करने वाले काम है।* गर्मी के दिनो में सुबह उठ कर दात मुह साफ कर शौच जाने से पहले ठण्डा पानी पीना और रात को सोते समय मीठा दूध पीना हितकारी होता है। हो सके तो सुबह के पानी में नीबू निचोड कर और रात के दूध में १-२ चम्मच घी डाल कर सेवन करना चाहिए। *यह उपाय कब्ज और देह में बढी हुई गर्मी नष्ट करता है।*

विहार - इन दिनो तेज धूप गरम हवा और ज्यादा गरमी से बचाव करना चाहिए। घर से बाहर निकले तो एक गिलास ठण्डा पानी पी कर निकलें और सिर को तेज धूप से बचाने का उपाय करके निकलें *ऐसा करने से लू नहीं लगती।* इन दिनो यात्रा करना हो तो २-४ बताशे और देहरादून वाली अमृतधारा या इन्दौर वाली प्राणसुधा साथ रखें। कभी जी मचलाए उल्टी जैसा जी करे सिर दर्द हो तो २ ४ बूद दवा बताशे पर टपका कर खा लेने से तुरन्त आराम होता है। रात अगर देर तक जागना पडे तो दस बजे के बाद हर घण्टे से १-१ गिलास पानी पीना चाहिए। *इससे वात और पित्त कुपित नहीं हो पाते।* बाहर से घर लौटने पर थोडी देर विश्राम करके शरीर का पसीना सुखा लें और शरीर ठण्डा होने पर ही पानी पिए। यू तो प्यास का वेग कभी भी रोकना अच्छा नहीं लेकिन ग्रीष्म ऋतु में विशेषकर प्यास के वेग को रोकना नहीं चाहिए *शोषाग सादवा बाधिर्य सम्मोह भ्रम हृदयगदा* के अनुसार प्यास के वेग को रोकने यानी पानी न पीने से मुह सूखना अगो में शिथिलता बहरापन मूर्च्छा जैसी आना चक्कर आना और हृदय को पीडा होना आदि परिणाम होते है।

इन दिनो सुबह जल्दी उठकर नित्यकर्मों से निवत्त होकर विद्या अध्ययन करें और सूर्योदय से पहले थोडी दूर तक दौडना या टहलना चाहिए। *स्वास्थ्य की रक्षा करने वाला यह बेजोड़ और मुफ्त का उपाय है।* सुबह सूर्योदय से पहले वायुमण्डल शान्त शुद्ध, निर्विकार और प्राणवायुयुक्त होता है। इस वक्त वायु सेवन करने से हमारे फेफडे शुद्ध और बलवान रहते हैं जिससे फिर दिन भर के दूषित और विषाक्त वायु मण्डल का हमारे फेफडो पर असर नहीं हो पाता और हम दिन भर चुस्त दुरुस्त तथा फुर्तीले (Smart) बने रहते हैं। *ख्याल रहे, इस नियम का पालन करने में आलस्य व लापरवाही कदापि न करें। याद रखें सुबह जल्दी उठना तप है और रात को देर तक जागना पाप है।* ग्रीष्म काल में प्रात स्नान के बाद ही योगासन या हलका व्यायाम करें। दौड कूदने और झटके से उठने बैठने वाले व्यायाम करते समय जांघिया या लगोट पहनना चाहिए ताकि अण्डकोश (Scrotum) को झटका न लगे। व्यायाम हलका और ब

• असफलता से निराश नहीं होना चाहिए बल्कि इसे एक चुनौती की तरह स्वीकार करके दुगुने उत्साह से फिर प्रयत्न करना चाहिए। सफलता और असफलता एक ही सिक्के के दो पहलू है। जो उठता है वही तो गिरता है गिरते है शह सवार ही मैदाने जग में। जीवन में उतार चढाव तो आते ही हैं, इनसे परेशान नहीं होना चाहिए।

मात्रा में ही करें पर करें जरूर। *योगासन या व्यायाम करना शरीर को मज़बूत और स्वस्थ रखने वाला मुफ्त का उपाय है।*

वर्षाऋतु चर्या

(Regimen of Rainy Season)

वर्षा ऋतु शुरू होने तक आदान काल समाप्त हो चुका होता है जो कि - *आदत्ते पृथिव्या सौम्याश प्राणिनां बल चेतायादानम्'* के अनुसार चूंकि उत्तरायन काल पृथ्वी के सौम्य अंश और प्राणियों के बल को ले लेता है अत उसे *'आदानकाल' कहा जाता है।* वर्षा ऋतु से सूर्य दक्षिणायन हो जाता है और 'विसग काल' शुरू होता है जो कि- *विसृजति ददाति पृथिव्या सौम्याशं प्राणिना बल चेति विसर्ग* - के अनुसार दक्षिणायन काल पृथ्वी को सौम्याश और प्राणियो को बल देता है अत *इसे विसर्गकाल कहते हैं।* आप आदानकाल और विसर्गकाल का विशेष विवरण पृष्ठ ११४ ११५ पर प्रस्तुत किये गये चार्ट पढ कर जान चुके होंगे।

वर्षा ऋतु में शुरू शुरू के दिनों में वर्षा का जल जब गर्मी से तप्त हुई भूमि पर गिरता है तो भूमि से भपके छूटते हैं इन दिनों जल का अम्ल विपाक होने से हमारी जठराग्नि (पाचक अग्नि) अत्यन्त क्षीण हो जाती है जो कि ग्रीष्म ऋतु और आदान काल के प्रभाव से पहले से ही क्षीण हो चुकी होती है। इससे वर्षा काल में खास कर *वात दोष कुपित रहता है।* वैसे पित्त और कफ भी कुपित हो सकते हैं पर प्रधान रूप से वात तो कुपित होता ही है।

यूं वर्षा ऋतु सुहानी भी लगती है क्योंकि ग्रीष्म काल की भयानक गरमी से राहत मिलती है रिमझिम फुहारें गिरना बादल गरजना और बिजली कड़कना बड़ा सुहाना मालूम देता है। मोर तो बादलों की गर्जना सुन कर इतने प्रसन्न होते हैं कि नाचने लगते है। तुलसीदास जी ने राम चरित मानस में वर्षाकाल का बहुत अच्छा वर्णन किया है। इन दिनों कोयल की कूक की जगह मेंढकों की आवाज़ सुनाई देने लगती है। महाकवि रहीम ने इस घटना का ज़िक्र करते हुए कहा था कि कोयल इन दिनों इसलिए चुप हो जाती है कि *अब दादुर वक्ता भये हम को पूछत कौन ?* लेकिन तुलसीदासजी कहते हैं

दादुर धुनि चहुं दिसा सुहाई। बद पढहिं जनु बटु समुदाई।।

अर्थात् वर्षाकाल में सब तरफ से दादुर (मेंढक) ध्वनि इस तरह से सुनाई देती

है जैस ब्राह्मण समुदाय एक स्वर में वेद-पाठ कर रहा हो। वर्षा काल का वर्णन उन्होंने इस प्रकार किया है-

> वर्षाकाल मेघ नभ छाए। गरजत लागत परम सुहाए।
> धन घमड नभ गरजत घोरा। प्रिया हीन डरपत मन मोरा।।

ऐसा वर्षाकाल तभी सुहाना लग सकता है जब हमारा स्वास्थ्य अच्छा और शरीर निरोग हो अन्यथा मजा किरकिरा हो जाएगा क्योंकि तब न तो हम भुट्टे सेक कर खा सकेंगे न गरम गरम भजिए खा सकेंगे जो कि वर्षा के दिनों में बनाये खाये जाते हैं। ***इसके लिए पाचनशक्ति अच्छी हो यह जरूरी है वरना दस्त,अतिसार आदि की शिकायत हो जाती है।***

वर्षाकाल में सबसे जरूरी और ध्यान देने योग्य काम है ***जल की शुद्धता पर ध्यान देना*** क्योंकि इन दिनों नदी तालाब आदि का जल दूषित मटमैला और गन्दा हो जाता है। इन दिनों यदि जल दूषित और मैला हो तो इसे उबाल कर ठण्डा करके पीना चाहिए। हर किसी जगह या होटल वगैरह का पानी देख कर ही पीना चाहिए। अगर पानी गन्दा हो तो नहीं पीना चाहिए।

आहार – इन दिनों ऐसा आहार नहीं लेना चाहिए जो देर से पचता हो अपच करता हो वरना वात कुपित होने से गैस ट्रबल पेट फूलना जोड़ों में दर्द होना दमा याने श्वास कष्ट होना गठिया आदि की शिकायत हो जाएगी। बासे रूखे और उष्ण प्रकृति के पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। इन दिनों गाय भैंस कच्ची घास खाते हैं इससे उनका दूध दूषित रहता है इसलिए श्रावण मास में दूध और भादो में छाछ का सेवन करना तथा श्रावण मे हरी पत्ती वाली शाक सब्जी का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होने से नहीं करना चाहिए। इस ऋतु में छिलके वाली मूंग की दाल में पचकोल का चूर्ण डाल कर खाना हितकारी होता है। सोंठ पीपल पीपलामूल चव्य और चित्रक (चीते) की छाल – इन पाचो को पचकोल कहते हैं। इन्हें १०० १०० ग्राम कूट पीस कर मिला कर शीशी में रख लेना चाहिए और दाल बनते समय १ २ चम्मच (लगभग५-१० ग्राम) मात्रा में डाल कर दाल बनाना चाहिए। इस मौसम की खास चीजें होते हैं आम और मक्का के भुट्टे। इनको सेवन करने में कुछ सावधानियां रखना चाहिए। आम खट्टा न हो पाल से उतरा हुआ बम्बू वाला और खराब स्वाद का न हो। इसे चूस कर खाना और ऊपर से मीठा दूध पीना चाहिए। इसका रस निकाल कर अमरस बनाया व खाया जाता है। इस रस में भी उचित मात्रा में दूध मिलाया जाता है। यदि एक वक्त के आहार में सुबह या शाम केवल आम चूस कर दूध पिया जाए तो ***४० दिन में शरीर में बहुत बल वर्ण बढ़ता है और शरीर पुष्ट व सुडौल हो जाता है।*** दुबले पतले व्यक्ति के लिए यह उपाय अति उत्तम है। कच्चे आम को छाल-काट कर धूप में सुखा लेते हैं इसे अमचूर कहते हैं। अमचूर खटाई के लिए दाल शाक में डाला जाता है या चटनी में। वर्षा का अमचूर और इमली की खटाई का सेवन बहुत

कर पोछने के बाद ही धुले हुए वस्त्र पहनना चाहिए। इन दिनों ज्यादा परिश्रम या व्यायाम नहीं करना चाहिए। दिन में सोना, वर्षा में ज्यादा देर तक भीगना नदी में स्नान करना और गीले वस्त्र जल्दी न बदलना हानिकारक होता है। इन दिनों अल्प मात्रा में शहद का सेवन उपयोगी रहता है। सीलन भरे बदबूदार अन्धेरे और गन्दे स्थान पर रहना या ज्यादा देर ठहरना इन दिनों में उचित नहीं होता। तैल मालिश या उबटन करके स्नान करना और हल्के वस्त्र पहनना चाहिए। रात में कहीं जाना हो तो टार्च या लालटेन लेकर ही जाना चाहिए। अज्ञात जलाशय में घुसना और नदी में स्नान करना उचित नहीं। नंगे पैर जाना और अज्ञात स्थानों पर रात में जाना भी उचित नहीं क्योंकि वर्षाकाल में कीड़े काटे या कील लगने से हानि होने की सम्भावना रहती है। इन दिनों जहरीले कीड़े सांप बिच्छू आदि निकला करते है। इनसे सावधान रहना चाहिए।

वर्षाकाल में रसायन के रूप में बड़ा हरड का चूर्ण समान मात्रा में पिसा हुआ सेन्धा नमक मिला कर प्रातः काल फाकना चाहिए। इसे १-२ (छोटे) चम्मच मात्रा में फाक कर ठण्डा पानी पी लेना चाहिए। वर्षाकाल समाप्त होने पर शरद ऋतु में बड़ी हरड के चूर्ण के साथ सेन्धा नमक न लेकर समान मात्रा में शक्कर का प्रयोग किया जाता है।

शरद ऋतु चर्या

(Regimen of Beginning of Autumn Season)

शरत ऋतु के दिनो में सूर्य की तेज किरणों के कारण बहुत प्रचण्ड गर्मी पड़ती है जिससे वर्षा ऋतु में सचित हुआ पित्त इन दिनो में कुपित होता है यह शरद ऋतु की विशेष बात है। आयुर्वेद का कहना है-

> वर्षाशीतोचिताङ्गाना सहसैवार्करश्मिभि ।
> तप्ताना सचित वृष्टौ पित्त शरदि कुप्यति ।।
>
> – अष्टाग हृदय सूत्र ३ ४९

अर्थात् वर्षाकालीन शीत जिनके शरीर को सात्म्य (Suit) हो गया है ऐसे लोगों के शरीर सूर्य की प्रखर किरणों से सहसा ही गरम होने पर वर्षा ऋतु में सचित हुआ पित्त शरद ऋतु में कुपित होता है। *यही बात चरक सहिता के सूत्र स्थान ६/४१ में भी कही गई है।* इस ऋतु में वात दोष शान्त रहता है।

आहार – शरद ऋतु वस्तुत वर्षाकाल और शीतकाल का सन्धिकाल होती है जैसे वसन्त ऋतु शीतकाल एव ग्रीष्मकाल की सन्धिकाल होती है। इन दिनों की धूप ग्रीष्मकाल की धूप से भी तेज होने से शरीर में पित्त प्राकृतिक रूप से कुपित अवस्था में रहता है। इन दिनो में पित्त बढ़ने से भूख और जठराग्नि मन्द रहती है लिहाज़ा *खुल कर भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए।* भोजन में मधुर रस युक्त हलके सुपाच्य शीतल प्रकृति के तथा कुछ तिक्त (तीखे) रस वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिए क्योंकि ये पदार्थ पित्त का शमन करने वाले होते है। शरद ऋतु में दूध चावल

● हमारी भलाई चाहने वाला पराया भी हो तो भी अपना हो जाता है जबकि हानि करने वाला अपना भी अपना नहीं होता बल्कि शत्रु होता है। देखिए न! रोग और विकार आखिर तो अपने शरीर में ही पैदा होते है, इसी में रहते और पनपते हैं फिर भी शरीर को कष्ट देते हैं और नष्ट करते हैं जबकि दूर जंगल में पैदा हुई जड़ी बूटी शरीर के कष्ट मिटाती है और प्राण रक्षा करती है।

की खीर जरूर खाना चाहिए। *शरद पूर्णिमा की रात को दूध चावल की खीर खाने की परम्परा इसी उद्देश्य से चली आ रही है।* इन दिनों खट्टे क्षारयुक्त तेज मिर्च मसालेदार, तले हुए, बेसन के बने व्यंजनों का सेवन नहीं करना चाहिए। यदि पित्त बहुत बढ़ा हुआ (कुपित) हो तो हलका जुलाब लेने से मल मार्ग से पित्त निकल जाता है। पित्त कुपित होने पर प्रकृति भी उल्टी या दस्त द्वारा पित्त बाहर निकाल दिया करती है। इन दिनों प्रातः चाय न पीकर पहले ठण्डा जल पीकर शौच जाना फिर दूध पानी समभाग मिला कर थोडी शक्कर डाल कर लस्सी बना कर पीना चाहिए। दिन में ६ ७ गिलास पानी घण्टे घण्टे भर से पीना चाहिए। *इससे शरीर में गर्मी बढ़ने नहीं पाती।*

विहार – इन दिनों सीधी धूप से बचना बहुत जरूरी होता है। अधिक परिश्रम और व्यायाम नहीं करना चाहिए। सुगन्धित और मौसमी फूलों की माला धारण करना या फूलों की सुगन्ध लेना खस का इत्र लगाना तथा चान्दनी रात में बैठना या घूमना अच्छा होता है लेकिन चांदनी रात में याने खुले में सोना नहीं चाहिए। इन दिनों आहार विहार ग्रीष्म काल के आहार विहार से काफी कुछ मिलता जुलता है। इन दिनों रसायन के रूप में बड़ी हरड का सेवन करने वालों को समभाग शक्कर मिलाकर पूर्ववत् विधि से प्रातः काल सेवन करना चाहिए। दिन में सोने से शरीर में ऊष्मा बढ़ती है जिससे पित्त प्रकोप बढ़ता है अतः *इन दिनों दिन में सोना उचित नहीं।*

इस प्रकार षड् ऋतुचर्या पूरी हुई। आपको चाहिए कि इन सभी छः ऋतुओं के आहार विहार के विवरण को ठीक से स्मरण रखें ध्यान रखें और अभी से यथाशक्ति ऐसे प्रयत्न करें कि उचित आहार-विहार करने और अनुचित आहार विहार न करने का अभ्यास हो जाए। *याद रखिए स्वास्थ्य की रक्षा करने के प्रयत्न का पहला कदम ऋतुचर्या का उचित ढंग से पालन करना ही है।* यदि आप ऐसा नहीं करेंगे तो स्वास्थ्य की रक्षा न कर सकेंगे और पहले मौसमी बीमारियों के शिकार होंगे बाद में जो जो दोष शरीर में बढ़ेंगे उनसे पैदा होने वाले रोगों के जाल में फंस जाएंगे। *जानबूझ कर खाई में कूदना अक्लमन्दी नहीं।*

आयुर्वेद ने एक महत्वपूर्ण बात और बताई है इसे भी आप ख्याल में ले लें। ऋतुचर्या का पालन करते हुए आपको यह बात भी ख्याल में रखनी होगी कि ऋतुओं के सन्धिकाल में कुछ विशेष सावधानियां रखना जरूरी होता है।

अष्टांग हृदय में कहा गया है -

> ऋत्वोरन्त्यादिसप्ताहावृतु सन्धिरिति स्मृत ।
> तत्र पूर्वो विधिस्त्याज्य सेवनीयोऽपर क्रमात् ।।
> असात्म्यजा हि रोगा स्यु सहसा त्यागशीलनात् ।
> - अष्टांग हृदय सूत्र ३/५८

अर्थात् चालू ऋतु का अन्तिम सप्ताह और आने वाली ऋतु का प्रथम सप्ताह य १४ दिन ऋतु सन्धिकाल के होते हैं। *इस काल में पूर्व ऋतु की चर्या धीरे धीरे छोड़ना और आने वाली ऋतु की चर्या धीरे धीरे शुरू करना चाहिए।* सहसा किसी विधि को पूरी तरह छोड़ देने या तत्काल पूरी विधि शुरू कर देने से 'असात्म्यजन्य रोग' हो जाते हैं। अत एक दम से ऋतुचर्या न बदल कर धीरे धीरे परिवर्तन करना चाहिए जैसे सन्ध्याकाल में धीरे धीरे दिन डूबता है और धीरे धीरे रात होती है। प्रातःकाल सन्धिकाल में भी ऐसा ही होता है।

इस प्रकार से ऋतुचर्या का पालन न करने पर युक्ति और मात्रा के अनुसार किया गया भोजन भी लाभ नहीं बल्कि हानि करता है। ऐसा क्यों होता है इसी शंका का समाधान करने के लिए आयुर्वेद ने षडऋतुचर्या का यह वैज्ञानिक विवरण प्रस्तुत किया है। *मानव जगत के लिए ऐसा ज्ञान देने वाला एक मात्र शास्त्र आयुर्वेद ही है बाद में तो संसार भर के शास्त्रों ने इस विवरण का ही अनुकरण किया है* लिहाजा शरीर, स्वास्थ्य और चिकित्सा का आदि स्रोत आयुर्वेद ही सिद्ध होता है जिसने सम्पूर्ण मानव जाति को सबसे पहले यह ज्ञान दिया और ज्ञान भी ऐसा कि जिसकी कोई बात आज भी गलत सिद्ध नहीं हो पाती। हमें इस अद्भुत शास्त्र का अध्ययन कर इससे लाभ उठाकर मनुष्य योनि में जन्म लेने को सार्थक करना चाहिए।

जीवन का उद्देश्य

कोई व्यक्ति व्यवसाय करता है कोई व्यक्ति नौकरी करता है कोई मजदूरी करता है तो कोई अन्य उद्योग करता है। आप उनसे पूछें कि यह सब किसलिए करते हो तो उत्तर मिलेगा पैसा कमाने के लिए। फिर पूछें कि पैसा किसलिए कमाते हो तो उत्तर मिलेगा उदर पोषण और जीवन निर्वाह के लिए। फिर पूछें कि उदर पोषण और जीवन निर्वाह किसलिए करते हो तो उत्तर मिलेगा जिन्दा रहने के लिए। फिर पूछें कि जिन्दा किसलिए हो? तो इसका सही उत्तर मिलना मुश्किल है। जीवन का उद्देश्य यदि सिर्फ जीवन का निर्वाह करना याने इसे व्यतीत करना ही है तो यह उद्देश्य दो कौड़ी का है। ऐसा तो पशु पक्षी भी कर रहे हैं और हमसे ज्यादा मजे के साथ कर रहे हैं। फिर हम में और पशु पक्षियों में अन्तर क्या रहा इस पर चिन्तन मनन किया करें।

वेग (Urges)

वेग (Urges) दो प्रकार के होते हैं - (१) रोकने योग्य याने धारण करने योग्य (Suppressible Urges) और (२) न रोकने योग्य याने अधारणीय वेग (Non Suppressible Urges) आयुर्वेद ने पहले न रोकने योग्य वेगों का विवरण दिया है अतः हम भी आपको पहले न रोकने योग्य वेगों का ही परिचय दे रहे हैं।

अधारणीय-वेग (Non Suppressible Urges)

जो कुछ भी हम आहार करते हैं उसका उचित पाचन होने पर सार रूप अंश तो हमारे शरीर के काम आ जाता है शेष असार एवं व्यर्थ अंश मल मूत्र आदि के रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है ताकि शरीर स्वस्थ और निर्विकार रह सके। यदि मल मूत्रादि के वेगों को रोका जाए तो शरीर स्वस्थ नहीं रह सकता। इन वेगों को रोकने से होने वाली हानियों का विवरण प्रस्तुत है। अधारणीय वेग १३ प्रकार के होते हैं—

तेरह अधारणीय वेग - (१) मूत्र (२) पुरीष (मल) (३) रेतस् (शुक्र) (४) वात (अपान वायु) (५) वमन (उलटी) (६) छींक (७) डकार (८) जम्भाई (९) भूख (१०) प्यास (११) आंसु (१२) नींद और (१३) परिश्रम से उत्पन्न श्वास के वेग को बुद्धिमान रोकता नहीं याने *याने इन्हें न रोकना ही बुद्धिमानी है।*

अब संक्षेप में इनको रोकने से होने वाली हानियों का विवरण प्रस्तुत करते हैं ताकि आप इन हानियों से परिचित हो सकें और इन वेगों को न रोक कर *इन हानियों से बच कर अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकें* क्योंकि ये वेग किसी न किसी प्रकार की शारीरिक अनिवार्य क्रिया के प्रतीक हैं। यह हो सकता है कि इनमें से किसी वेग को रोकने का तत्काल कोई परिणाम आपके सामने न आये और आप समझें कि इससे कुछ होता जाता नहीं पर ऐसा सोचना ठीक नहीं। *एक चोट खाने से कोई चीज़ न भी टूटे तो भी कमज़ोर तो होती ही है यह बात ध्यान में रखें।* कभी कभी ऐसा भी होता है कि किसी वेग को रोकने से स्थायी व्याधि उत्पन्न हो जाती है यथा

वातविण्मूत्रजृम्भाऽश्रुक्षवाद्गारवमीन्द्रियैः ।
व्याहन्यमानरुदितैरुदावर्तो निरुच्यते ।।

- सुश्रुत संहिता उत्तर ५५/४

अर्थात् अपान वायु मल मूत्र जम्भाई आंसू छींक डकार वमन और शुक्र इनके उत्ति (उत्पन्न) वेग को रोकने से उदावर्त रोग उत्पन्न होता है। उदावर्त किसे कहते हैं? इस प्रश्न का उत्तर *ऊत् ऊर्ध्वं वातविण्मूत्रादीनामावर्तो भ्रमणं यस्मिन् स उदावर्तः* '- के अनुसार वायु मल और मूत्रादि का ऊपर की ओर भ्रमण करना उदावर्त है। इसका

एक परिभाषा और भी है- *उद्भूतेन वेग विधारणेनऽवतस्य वायोर्वर्तनमि त्युदावर्तनिरुक्ति '* अर्थात धारण न करने योग्य वेगो को धारण करने (रोकने) से आवर्त (पुन पुन) वायु का विलोम (उलटी) गति से इधर उधर घूमना उदावर्त कहलाता है। सुश्रुत संहिता में १३ प्रकार के उदावर्त बताये गये हैं। अष्टांग हृदय ग्रन्थ में *'निद्राकास श्रम श्वास जृम्भाश्रुच्छर्दिरेतसाम्* - के अनुसार कास याने खासी को भी न रोकने योग्य वेग बताया गया है।

वेग रोकने से हानिया

(१) मूत्र का वेग - मूत्र के वेग को रोकने से वस्ति (मूत्राशय Urinary bladder) और लिंग (Penis) में शूल होना मूत्र कच्छ (पेशाब में रुकावट होना) सिरदर्द विनाम (वेदना के कारण शरीर का झुक जाना) तथा पेट के निचले भाग में शोथ व शूल (Swelling & Pain) होना आदि व्याधियां उत्पन्न होती हैं।

(२) मल का वेग - शौच के वेग को रोकने से पक्वाशय (Duodenum) और सिर में वेदना अपान वायु एवं मल का रुक जाना पिण्डलियों में ऐंठन और पेट में आध्मान होना आदि होने लगता है।

(३) रेतस् (शुक्र) का वेग - कामुक विचार या क्रिया करने से कामोत्तेजना बढती है जिससे शुक्राशय में स्राव होने लगता है। यह स्राव मैथुन क्रिया से शिश्न (Penis) की मूत्र नलिका द्वारा वीर्य के रूप में बाहर निकलता है। इसके स्राव की क्रिया शुरू होना ही स्खलन की प्रक्रिया (System) कहलाती है। *यह प्रक्रिया कामोत्तेजना के बिना कदापि नहीं होती।* इस स्खलन प्रक्रिया के शुरू हो जाने के बाद किसी भी कारण से स्वस्थान से स्खलित हो चुके शुक्र के वेग को रोक देने से अण्डकोश (Testicle) शुक्रप्रणाली (Vas deferens) शुक्राशय (Seminal vesicle) तथा पौरुष ग्रन्थि (Prostate glands) में सूजन पीडा और भारीपन का अनुभव होता है। पौरुषग्रन्थि की निकटता के कारण गुदा (Anus) में भी पीडा का अनुभव होता है। कभी कभी पेशाब में रुकावट हो जाती है। *अविवाहित युवकों को प्रमेह होने का यह मुख्य कारण होता है।* सुश्रुत संहिता ने इन लक्षणों के साथ ही शुक्राश्मरी और शुक्रस्रवण होना भी इसका परिणाम कहा है। *आज के कामुक और शृंगार प्रधान वातावरण से प्रभावित युवक इस व्याधि से ग्रस्त रहते पाये जाते हैं।*

(४) अपान वायु का वेग - इस वेग को रोकने से वात मूत्र मल की रुकावट पेट फूलना क्लम (बिना श्रम किये हुए थकावट होना) उदर में पीडा सिर दर्द एवं वात सम्बन्धी व्याधियां होती हैं।

(५) वमन का वेग - पहले तो यह वेग इतना तीव्र होता है कि रोका नहीं जा सकता फिर भी इसे रोकने से कण्डु (दाद जैसी खारिश) सूजन भोजन में अरुचि पाण्डु रोग ज्वर, जी मचलाना व मतली होना जैसी व्याधियां होती हैं।

● काम वासना जैसी कोई व्याधि नहीं क्रोध जैसी कोई अग्नि नहीं लोभ जैसा कोई जाल नहीं, अज्ञान से बढ कर कोई अन्धकार नहीं मूर्खता से बढ कर कोई निर्बलता नहीं, तृष्णा से बढकर कोई दरिद्रता नहीं सन्तोष से बढकर कोई सुख नहीं विद्या स बढकर कोई धन नहीं, मोह से बढकर कोई सम्बन्ध नहीं और ईश्वर स बडा कोई भी नहीं।

(६) छींक का वेग – इसक वग को रोकने से सिर म भारीपन शूल अर्दित (Facial Paralysis) अर्द्धावभेदक (आधा सीसी Hemicrania) और ज्ञानेन्द्रिया में दुर्बलता आदि व्याधिया होती हैं।

(७) डकार का वेग – इसके वग का रोकने से हिक्का (हिचकी) श्वास कास भोजन म अरुचि कम्प हृदय और छाती में जकडन होती है।

(८) जम्भाई का वेग – इसका वग रोकने से विनाम (शरीर झुकना) आक्षेप (Convulsion) सकोच (अगो में सिकुडन) शून्यता और शरीर तथा हाथ पैरो म कम्पन शिथिलता व भारीपन आदि लक्षण प्रकट होत हैं।

(९) भूख का वेग – इसका वग रोकने से शरीर म दुबलापन कमजोरी शरीर के वर्ण म परिवर्तन और गिरावट अगो म दर्द भोजन में अरुचि चक्कर आना आदि लक्षण उत्पन्न होत हैं। *अन्न वै प्राणिना प्राणा* के अनुसार अन्न ही प्राणियो का प्राण है। भूख लगने पर भी अन्न ग्रहण न करने से शरीर में दुर्बलता और रक्त की कमी होती है। ***इससे शरीर और स्वास्थ्य नष्ट होता जाता है।***

(१०) प्यास का वेग – इसका वेग रोकने से कण्ठ और मुह सूखना थकावट अवसाद (Depression) हृदय म पीडा व बहिरापन आदि व्याधिया होती है।

(११) आसुओ का वेग – इनके वेग को रोकने से जुकाम नेत्ररोग हृदय रोग भोजन में अरुचि सिर में चक्कर व भारीपन होना आदि व्याधिया होती है।

(१२) नींद का वेग – नींद का और भूख का वग रोकना बहुत मुश्किल है। एक कहावत है ***भूख न देखे सूखे टुकडे नींद न देखे टूटी खटिया।*** फिर भी नींद का रोकने से जम्भाई आना अगो में टूटन तन्द्रा सिर म भारीपन व दर्द आखो म जलन व भारीपन आदि व्याधिया होती हैं।

(१३) श्वास का वेग – श्रम करने से उत्पन्न हुए श्वास के वेग को रोकने म गुल्म हृदय पीडा घबराहट और मूर्च्छा आदि व्याधिया होती हैं। श्रम करने पर शरीर को अधिक प्राणवायु (Oxygen) की आवश्यकता होती है इसीलिए खास इसकी पूर्ति

करने के लिए हमारा श्वास बाहर से जल्दी जल्दी प्राणवायु अन्दर खींचता है, इस श्वास के वेग का बढना कहते है। इसे विश्राम करके धीरे-धीरे सामान्य होने देना चाहिए।

ये है व १३ वेग जिन्हें न रोकना स्वास्थ्य रक्षा करने के लिए बहुत जरूरी होता है। इन अधारणीय वेगों की चर्चा करने के बाद अब एम वेग के विषय में आपको बताते हैं जिन्हें रोकना जरूरी होता है अर्थात् धारण करना जरूरी होता है।

धारणीय वेग (Suppressible Urges)

रोकने योग्य वेगो के विषय में कहा गया है -

इमास्तुधारयेद्वेगानहितार्थीप्रेत्य चेह च।
साहसानामशस्तानां मनोवाक्कायकर्मणाम्।।

- चरक संहिता सूत्र ७/२६

इस जीवनकाल मे तथा मृत्यु के बाद जन्म जन्मान्तर (अनेक जन्म) में भी अपना हित चाहने वाले व्यक्ति को निषिद्ध (Prohibited) दुस्साहस (Rashness) तथा मन वचन एव शरीर के निन्दित (निन्दा योग्य) कार्यों के वेगों को रोकना चाहिए।

यहा श्लोक में जो अशस्त साहस का उल्लेख किया है उसका मतलब निषिद्ध कर्म से है और बिना विचारे सहसा ही कोई कार्य करने से भी है जिसे दुस्साहस कहते हैं। इस विषय में किरातार्जुनीयम् ग्रन्थ का यह श्लोक उल्लेखनीय है -

सहसा विदधीत न क्रियामविवेक परमापदां पदम्।
वणुतेहि विमृश्यकारिण गुणलुब्धा स्वयमेव सम्पद ।।

- किरातार्जुनीयम् २/३०

अर्थात उचित सोच विचार किये बिना कोई भी कार्य नहीं करना चाहिए क्योंकि यह विपत्ति का कारण बन जाता है। सद्गुणों पर अपने को समर्पित करने वाली सम्पत्तियां विचारशील मनुष्य का स्वय ही वरण करती है।

इस तथ्य को समझ कर बुद्धिमान व्यक्ति भली भाति सोच विचार करके अच्छे और हितकारी कार्य करते है। मन वचन और शरीर के रोकने योग्य वेग को रोकना व्यक्तिगत ही नहीं बल्कि सामाजिक दृष्टि से भी उपयोगी और आवश्यक होता है। मन के बुरे एव रोकने योग्य वेगों का विवरण इस प्रकार है -

लोभ शोक भय क्रोध मान वेगान्विधारयेत्।
नैर्लज्ज्येर्ष्यातिरागाणामभिध्यायाश्च बुद्धिमान्।।

- चरक संहिता सूत्र ७/२७

अर्थात् लालच शोक भय क्रोध अहकार निर्लज्जता ईर्ष्या अतिराग अभिध्या अर्थात् (अभिध्या पर द्रव्यस्पृहा) दूसरे का धन हडपने की इच्छा आदि मानसिक वेगों को रोकना चाहिए, यही बुद्धिमानी है।

• कोई कितना ही ज्ञानी और विद्यावान हो, यदि वह अपने आचरण में विद्या और ज्ञान का उपयोग नहीं करता तो वह मूर्ख ही नहीं मतिमूढ है। वह उस जानवर की तरह है जिस पर बहुत सी किताबें लदी होती है पर वह उन पुस्तकों के ज्ञान से लाभ नहीं उठा पाता जैसे तपेली और कलछी को स्वादिष्ट व्यंजन के स्वाद का आनन्द नहीं मिलता।

इन वेगों को रोक देने से मानस रोग (Mental disease) होने की सम्भावना नहीं रहती। अत्यन्त कठोर, रूखे और बुरे वचन बोलना चुगलखोरी व निन्दा करना झूठ बोलना और बेवक्त की बात बोलना - ये वाचिक वेग याने वचन (बोलन) से सम्बन्धित वेग हैं। *इनको रोक देने से मनुष्य इन वेगों से होने वाली हानियों से बचा रहता है।* दूसरे का पीडा देना परस्त्रीगमन या परपुरुषगमन करना चोरी और हिंसा - इन कामों को करने के लिए जो मनोवेग होते हैं उन्हें रोक देना चाहिए। *यदि ये वेग रोके नहीं जाते तो ये वेग व्यक्ति को अपने साथ बहा ले जाते हैं और व्यक्ति को कष्टों में फसा देते हैं।* जो बुद्धिमान व्यक्ति इन वेगों को पास फटकने नहीं देता यानि दूर ही रोक देता है वह व्यक्ति मन, वचन और कर्म से दोष रहित रहता है। *स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए यह परमावश्यक नियम है।*

यदि आप चाहते हैं कि आपका भावी जीवन स्वस्थ सुखी और समृद्धिशाली हो आपका शरीर स्वस्थ मजबूत और बलवान रहे आपका मन पवित्र बुद्धि तीव्र और मस्तिष्क ज्ञान का भण्डार हो सके तो आप *निम्नलिखित श्लोक को कण्ठस्थ (याद) कर लीजिए और दिन में एक बार प्रतिदिन इसका स्मरण कर लिया कीजिए।* चरक संहिता में ही कहा है -

सुखार्था सर्वभूताना मता सर्वा प्रवृत्तय ।
ज्ञानाज्ञान विशेषात्तु मार्गामार्ग प्रवृत्तय ।।
- चरक संहिता सूत्र २८/३५

अर्थात् सभी प्राणी सुख की कामना करते हैं और उनकी मनोवृत्ति भी सुख पाने की ही होती है पर जो मनुष्य विवेक से युक्त होकर (करने योग्य) कार्य करता है वह सुखकारी मार्ग में रहता है याने सुख पाता है और जो विवेकहीन होकर (न करने योग्य) कार्य करता है वह दुख का भागी होता है।

हम जीवन में सिर्फ स्वास्थ्य की ही नहीं बल्कि अन्य चीजों की रक्षा करने में भी तभी सफलता मिल सकती है जब हम विवेक से काम लेकर वे ही काम करें जो श्रेष्ठ और सुखकारी हों। *विद्वान और मूर्ख में यही अन्तर है कि विद्वान व्यक्ति भले बुरे की परख करके भले काम ही करते हैं बुरे काम करते ही नहीं जबकि मूर्ख व्यक्ति तत्काल*

अच्छे लगने वाले कार्य करता है भले ही परिणाम कुछ भी भोगना पडे। मन क वे का प्रवाह रोक न पाने वाल भले बुरे परिणाम के विषय मे सोचते ही नहीं कि - *आखिर इसका परिणाम क्या होगा ?* और मनमानो किये जाते हैं। बाद में वे इसके इतने अभ्यस्त हो जाते हैं कि *इन कामो को छोड नहीं पाते।* इसलिए बुद्धिमानी और भलाई इसी मे है कि - **धारयेत्तु सदावेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च** (अष्टांग हृदय) - के अनुसार इस लोक (जीवन) और परलोक (मृत्यु के बाद का जीवन) में अपना हित चाहने वाला मनुष्य जितेन्द्रिय (इन्द्रियो को वश मे रखने वाला) बन कर रोकने योग्य वेगों को सदा रोके।

आहार-विहार एव आचार-विचार

आयुर्वेद मे चिकित्सा की अपेक्षा पथ्य अपथ्य और उचित आहार विहार के पालन पर ज्यादा जोर दिया गया है। आयुर्वेद प्राकृतिक आचार विचार का पालन करने पर जोर देता है तो इसका कुल कारण यही है कि *हम हमारे शरीर और प्रकृति के बीच उचित तालमेल बनाये रखने में सफल हो सके।* यदि हम यह तालमेल नहीं रख सके तो इसका निश्चित परिणाम है बीमार होना। बीमार हो कर भी हमें यह तालमेल बनाये रखना होगा वरना इसका निश्चित परिणाम होगा बीमारी का ज्यादा बढना और कुछ काल बाद असाध्य (uncurable) हो जाना। *असाध्य रोग अच्छे नहीं होते और रोगी के जीवन को समाप्त करके ही समाप्त होते हैं।* इस तालमेल को आप जरा समझने की कोशिश करें।

तालमेल को अंग्रेजी में ट्यूनिंग (Tuning) कहते हैं। आप रेडियो पर किसी रेडियो स्टेशन का कार्यक्रम सुनने के लिए सुई घुमा कर उस रेडियो स्टेशन के मीटर पर लगाते हैं। जब तक सुई ठीक उस मीटर पर नहीं पहुचती तब तक उस स्टेशन की आवाज सुनाई नहीं देती हालाकि आपका रेडियो चालू होता है और उधर उस रेडियो स्टेशन का प्रोग्राम भी चालू होता है उसकी ध्वनि तरंगे आस पास मौजूद भी होती हैं पर जब तक आपके रेडियो की सुई ठीक उस स्टेशन के मीटर पर नहीं पहुचती तब तक आपका रेडियो उसकी आवाज को पकड नहीं पाता। *सुई को ठीक मीटर पर लगाना ही ट्यूनिंग करना है।* रेडियो की सुई मीटर से जरा भी इधर उधर हो जाए तो आपके रेडियो रिसीवर और ब्राडकास्टिंग स्टेशन (जहा से रेडियो का कार्यक्रम प्रसारित होता है उस ब्राडकास्टिंग रेडियो स्टेशन कहते हैं।) के बीच ट्यूनिंग नहीं हो सकती दोनों में तालमेल नहीं हो सकता। यह भी ख्याल रखें कि एक बार ट्यूनिंग हो जाए और रेडियो स्टेशन से आने वाली आवाज सुनाई देने लगे तो इसका यह मतलब नहीं कि फिर कभी ट्यूनिंग भंग हो न होगी। *आपने ज़रा सुई इधर उधर खिसकाई कि ट्यूनिंग भंग हुई।*

● विद्या और रुपया पैसा दोनों ही धन है पर दोनों मे फ़र्क यह है कि विद्या खर्च करने से बढती है जबकि धन खर्च करने से घटता है और खर्च न किया जाए तो उपयोगी नहीं होता। विद्या धन को कोई चुरा नहीं सकता जबकि रुपया पैसा चोर चुरा लेते है। विद्या से धन मिल जाता है पर धन से पुस्तकें तो मिलती है विद्या नहीं मिलती।

ट्यूनिंग भग होते ही रेडियो स्टेशन की आवाज़ तो गायब हो जाएगी और बेकार की ऊलजलूल आवाजें खरखराहट या चर्रचूं का शोर सुनाई देने लगेगा। *यही हाल हमारी शारीरिक मशीनरी का तब होता है जब हम हमारे शरीर की ट्यूनिंग भग कर देते है।* अनुचित आहार विहार और आचार विचार करना ही ट्यूनिंग को भग करना है। ट्यूनिंग भग करना याने बीमार होना है हमारे शरीर को कचरा पेटी बनाना है। ऐसा करके हम खुद ही कचरा करते हैं और फिर खुद ही झाड़ू लगाते है और कई बार हम दूसरों से झाड़ू लगवाने के लिए विवश हो जाते हैं।

आयुर्वेद हमें चेतावनी देता है-

व्याधिमिन्द्रिय दौर्बल्य मरण चाधि गच्छति।
विरुद्ध रसवीर्याणि भुञ्जानोऽनात्मवान्नर ।।
- सुश्रुत संहिता सूत्र २०/१९

अर्थात जो आदमी अपनी आत्मा और देह के स्वास्थ्य की रक्षा न करके रसनेन्द्रिय (जीभ) के वश में होकर स्वाद के लालच में आकर रस तथा वीर्य (शक्ति) आदि गुणों की दृष्टि से विरुद्ध पदार्थों का सेवन (अनुचित आहार विहार) करता है वह पहले बीमारी इन्द्रियों की दुर्बलता का और अन्त में मौत का शिकार होता है।

स्वास्थ्य रक्षा करने का अभ्यास आपको इसी आयु से करना शुरू कर देना चाहिए ऐसा हम बार बार कह रहे हैं तो वह इसलिए कि बाद में एक तो आप ऐसा कर न सकेंगे क्योंकि आपका स्वभाव बिगड चुका होगा और दूसरे फिर उतना लाभ भी न हो सकेगा जितना होना चाहिए। घास की गंजी में आग लग जाने पर ५ २५ पूले बचा भी लिये जाए तो उससे कौन सा बड़ा लाभ हो जाएगा? बड़ी उम्र हो जाने या बुढ़ापा आ जाने पर कुछ न हो सकेगा।

आपको चाहिए कि आप अभी चेत जाए, सावधान हो जाए, और शुरू हो जाए। शेख सादी ने क्या खूब कहा है

जवानी गोशानशी शेर मर्दे राहे खुदास्त।
कि पीर खुद न तवानद ज गोशये बरख्वास्त

अर्थात जो मनुष्य जवानी में एकान्त का उपयोग ईश्वर को याद करने में करता है खुदा की राह पर चलता है वही वास्तव में सही मानव (इन्सान) है। बुढापे में

जो ऐसा करता है वह दो कौड़ी का है क्योंकि तब वह कुछ और करना भी चाहे तो कर नहीं सकता।

खुदा की राह पर चलना ही ब्रह्मचर्य का पालन करना होता है क्योंकि ब्रह्म का मतलब है खुदा ईश्वर गॉड वाहेगुरु अल्लाह, भगवान जो भी नाम आप लेना चाहें और चर्य का मतलब है आचरण करना या चलना यानी *ब्रह्म के अनुसार चर्या करना या ईश्वर की राह पर चलना ही ब्रह्मचर्य का पालन करना होता है।* ऐसा आचरण इस नवयुवाकाल में किया जाए और किया जाता रहे तो ही महत्वपूर्ण और उपयोगी होता है। जैसे भोजन न मिलने पर भूखे रहने को 'उपवास' नहीं कहा जा सकता उसी प्रकार बुढ़ापे में सब तरह से असमर्थ हो जाने पर त्यागी और संयमी बनने का कोई महत्व नहीं कोई उपयोग नहीं। एक शायर ने भी ऐसा ही कहा है-

> दर जवानी तोबा करदन सीरते पैगम्बरी।
> वक्ते पीरी गुर्गे जालम मेश्वद पाकबाज़।।

अर्थात् भरी जवानी में बुरे कामों से तोबा कर के अच्छा आचरण करना ही साधु स्वभाव है। बुढ़ापे में तो खूंखार भेड़िया भी सीधी सादी भेड़ जैसा हो जाता है।

लिहाजा यही वक्त है जब आप शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा में रुचि लेना सीखें और ऐसे सभी आवश्यक प्रयत्न करने का अभ्यास शुरू कर दें *यही हम आपको समझाना चाहते हैं।* इस विषय में आपको हमेशा सतर्क रह कर अपना ट्यूनिंग ठीक बनाये रखना होगा तभी आप अपने शरीर व स्वास्थ्य की रक्षा कर सकेंगे। आयुर्वेद में कहा गया है

> नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा।
> स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितो भवत्
> चरक संहिता सूत्र ५/१०३

अर्थात जिस प्रकार नगर रक्षक नगर की रक्षा करने में और सारथि (रथ चालक) रथ चलाने में सदैव सावधान रहता है उसी प्रकार बुद्धिमान व्यक्ति को अपने शरीर की क्रियाएं करने में सावधान रहना चाहिए।

यह हमारा शरीर भी एक नगर की तरह ही नहीं बल्कि - *यत्पिण्डे तद्ब्रह्माण्डे* के अनुसार यह शरीर इस ब्रह्माण्ड (सम्पूर्ण जगत) की तरह ही है। अथर्ववेद में कहा है *अष्टाचक्रा नवद्वारा देवाना पूरयोध्या। - (अथर्व वेद १० २ ३१)* अर्थात् यह शरीर आठ चक्र और नव द्वारों वाली अयोध्या नगरी है।

ऐसी ही बात एक कवि ने भी कही है-

> नव द्वारे का पींजड़ा ता में पंछी पौन।
> रहे अचम्भा होत है उड़े अचम्भा कौन।।

कवि कहता है कि यह शरीर नौ दरवाजे वाला एक पींजड़ा है जिसमें आत्मा रूपी पक्षी रहता है। यह इसमें बना रहता है यही आश्चर्य की बात है। यदि यह शरीर को छोड़ कर उड़ जाए तो इसमें आश्चर्य की क्या बात होगी?

• लाभ क्या है? अच्छी संगति। दुख क्या है? बुरी संगति। हानि क्या है? समय पर चूक जाना। चतुरता क्या है? कर्तव्य पालन में कुशल होना। वीरता क्या है? मन और इन्द्रियों को वश में रखना। श्रेष्ठ धन क्या है? सद्विद्या का होना। सुख क्या है? सन्तोष धारण करना। भाग्य क्या है? अपने कर्मों का परिणाम।

तो हमें अपना शरीर रूपी इस अद्भुत नगरी की न सिर्फ रक्षा करना होगी बल्कि साफ-सुथरी सुन्दर और अच्छी भी रखनी होगी।

यह जिज्ञासा आपके मन में उठ सकती है और उठनी भी चाहिए कि शरीर में जो ९ द्वार कहे जाते हैं वे कौन-कौन से हैं तो हम आपकी इस शंका का समाधान किये देते हैं। आयुर्वेद इसका भी उत्तर देता है-

श्रवण नयन वदन घ्राण गुद मेढ्राणि नव स्रोतांसि नराणां बहिर्मुखानि एतान्येव स्त्रीणामपराणि च त्रीणि द्वे स्तनयोरधस्ताद्रक्त वह च।

- सुश्रुत संहिता शरीर ५.१०

अर्थात् दो कान, दो आंख, एक मुंह, दो नासिका छिद्र, एक गुदा और एक मूत्र मार्ग ये ९ मार्ग हैं बहिर्मुख हैं। स्त्रियों के शरीर में ३ द्वार अधिक होते हैं। दो स्तनों के और एक योनि मार्ग। कवि ने इसी बात पर आश्चर्य व्यक्त किया है कि इस शरीर के नौ द्वार *हमेशा खुले रहते हैं फिर भी इसमें रहने वाला आत्मारूपी पंछी उड़ता नहीं है। उड़ जाए तो आश्चर्य की बात नहीं होना चाहिए।*

इस शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जिस आचरण की जरूरत होती है उस आचरण को ही स्वास्थ्य-रक्षक आचरण कहते हैं। ऐसा आचरण किये बिना हम स्वस्थ और सुखी जीवन कदापि नहीं जी सकते। यदि आप अभी से ऐसे आचरण का अभ्यास शुरू नहीं करेंगे तो बड़े होकर आप भी उन लोगों जैसे हो जाएंगे जो अच्छा और स्वास्थ्य रक्षक आचरण नहीं करते, रोगी और परेशान बने रहते हैं और इलाज कराने पर हजारों रुपया नष्ट करने के लिए मजबूर बने रहते हैं। ऐसे लोगों के विषय में एक शायर ने क्या खूब कहा है-

कहने को तो राम के पुजारी हैं हम।
दावा है कि महवे-हक़-शिआरी[1] हैं हम।
महबूबे जहां[2] हुआ जिन औसाफ़[3] से राम
अफ़सोस! उन औसाफ़ से आरी[4] हैं हम।।

ले ले के खुदा का नाम चिल्लाते हैं।
फिर भी असर दुआ[5] में, नहीं पाते हैं।
खाते हैं हराम लुक्मा[6] पढ़ते हैं नमाज़
करते नहीं परहेज़ दवा खाते हैं।।

शब्दार्थ - (१) प्रभुध्यान में मग्न। (२) लोकप्रिय (३) सद्गुणों। (४) वंचित। (५) प्रार्थना। (६) अन्याय पूर्वक कमा कर खाना।

ये शैर उन लोगों के विषय में कहे गये हैं जो कहते कुछ हैं और करते कुछ हैं चाहते कुछ हैं और आचरण कुछ और ही करते हैं याने *वैसा नहीं करते जैसा करना चाहिए। आप बडे होकर कैसा बनना चाहते हैं इसका निर्णय आपको अभी करना होगा और उस निर्णय का पालन भी करना होगा।* यूं आप बडे होकर भले खूब धन कमा लें सुख सुविधाओं के साधन जुटा लें फिर भी तब तक सुखी न हो सकेंगे जब तक आप मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ न होंगे। सुख साधनों को जुटा भी लिया और आप के शरीर में उन साधनों को भोगने की क्षमता और शक्ति ही न हुई तो आपके लिए तो सब बेकार ही रहेगा न? एक कहावत है *अन्धे पीसें और कुत्ते खाएं* याने नाना प्रकार के यत्न करके कष्ट उठाकर और परेशानियां झेल कर आप सुख सुविधा के साधन जुटा भी लें तो दूसरे ही मजे मारेंगे और आप तरसा करेंगे।

आप जवान उम्र में पहुंच कर भी यदि मन और शरीर से जवानों जैसे न हो सके तो *ऐसी युवावस्था दो कौडी की होगी बिना टिकिट के लिफाफे जैसी बेरंग होगी।* सच्ची युवावस्था तो शरीर के स्वस्थ निरोग और बलवान रहने पर ही निर्भर रहता है। शरीर को युवा रखने के लिए दवाइयों का सहारा लेने की जरूरत नहीं बल्कि शरीर के अंग प्रत्यंगों को मजबूत और स्वस्थ रखने की जरूरत होती है *दवाइयां तो एक कर्ज की तरह ही होती हैं कि जैसे हम किसी से कर्ज लेकर अपने खर्च पूरे कर लें पर कर्ज लेकर कब तक काम चलाया जा सकता है?* कर्ज मय ब्याज के वापिस भी तो करना पडता है और यह या तो खुद कमा कर वापिस किया जा सकता है या किसी और से कर्ज लेकर किया जा सकता है। जो खुद कमाई नहीं कर पाते वे ही कर्ज लेने पर मजबूर होते हैं, इधर से कर्ज लेकर उधर और उधर से कर्ज लेकर इधर लौटाया करते हैं याने इसकी टोपी उसके सर और उसकी टोपी इसके सर रखा करते हैं। *जो पुरुषार्थी खुद ही अच्छी कमाई करते हैं उन्हें क़र्ज़ लेने की ज़रूरत नहीं पडती।* कर्ज लेकर गुजारा करना अच्छी बात नहीं क्योंकि कर्ज मांगना आधी भीख मांगने के बराबर होता है। एक कहावत है कि जैसे *औरत का खसम आदमी होता है वैसे ही आदमी का खसम क़र्ज़ होता है।* अब इस दृष्टान्त को शरीर व स्वास्थ्य के मामले पर लागू करें।

हमारे शरीर में ऊर्जा शक्ति और पोषक तत्वों का जो निर्माण शरीर की जरूरत की पूर्ति के लिए होता रहता है *इसे शरीर की आय याने कमाई कहते हैं।* उचित आहार विहार के बल पर शरीर का कारखाना अपनी जरूरत की चीजें अन्दर ही तैयार करता रहता है। जिसका शरीर रोगी होने के कारण ऐसा नहीं कर पाता उस शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए ही दवाइयों की जरूरत पडती है याने दवाइयों से रोग का विनाश और पोषक तत्वों की पूर्ति करना पडती है। *इसी को शरीर के लिए क़र्ज़ लेना कहा जाएगा।* जब तक शरीर खुद शक्ति और पोषक तत्वों का उत्पादन करने याने अपनी कमाई करने लायक नहीं होता तब तक दवाइयों का कर्ज लेते रहना जरूरी होता है। जिस व्यक्ति का शरीर स्वस्थ और खुद अपनी पुष्टता पैदा करने के लायक हो उसे *'व्याधितस्यौषध पथ्य नीरुजस्य किमौषधै'* (हितोपदेश) के अनुसार औषधि सेवन की जरूरत ही क्या है। औषधि की जरूरत सिर्फ व्याधिग्रस्त व्यक्ति को ही होती है और हम

● जो धर्म को त्यागता है धर्म उसे त्याग देता है। जो समय नष्ट करता है उसे समय नष्ट कर देता है। जो धर्म का पालन करता है धर्म उसका पालन करता है। जो ईश्वर के आश्रित होकर अपने कर्तव्य का पालन करता है ईश्वर उसका पालन करता है। जो अपनी आत्मा जैसी दूसरों की आत्मा को समझता है वह किसी से वैर नहीं करता।

चाहते हैं कि आप ऐसा स्वास्थ्य रक्षक आचरण करने के अभ्यासी बनें कि आपको कर्ज लेने के लिए मजबूर न होना पड़े।

यहां एक गहरी बात आपको और बता देना चाहते हैं और वह यह कि सब कुछ करते हुए भी हम कर्ज लेने की जरूरत कभी न कभी पड़ ही सकती है। ऐसी स्थिति बनने के मुख्य रूप से दो कारण हो सकते हैं। पहला कारण - व्यवसायी या उद्योगपति जब अपने व्यापार और उद्योग का विकास एवं विस्तार करना चाहता है तब वह बैंक से शासन से या किसी भी वित्तीय-संस्था से (Financier Unit) से ऋण प्राप्त करता है। इस प्रकार का कर्ज लेना बुरा नहीं क्योंकि यह जीवन निर्वाह के खर्चों की पूर्ति हेतु नहीं लिया जाता बल्कि विकास एवं विस्तार के लिए आवश्यक पूंजी निवेश (Investment) हेतु लिया जाता है। *इसे दरअसल पूंजी निवेश ही माना जाएगा।* इससे आय बढ़ती है जिससे लिया हुआ कर्ज बिना परेशानी के चुका दिया जाता है। दूसरा कारण - किसी की आय के स्रोत आना बंद हो जाएं और उस खूब आय होने लगे पर पिछले संकटकालीन दिनों में लिये गये कर्ज का भुगतान करने की तारीख (*जैसे हुण्डी की म्याद पूरी होना या पहले से दिये हुए चेक की तारीख आज कल में (Due) होना)* आजकल में हो तो उसे पिछला लिया हुआ कर्ज आज चुकाना पड़ता है। कर्ज आजकल में लिया नहीं है पर पहले कभी लिया था सो आज चुकाना पड़ रहा है। अब इसे अपने शरीर और स्वास्थ्य पर लागू करें।

जैसे अच्छा समृद्ध व्यवसायी या उद्योगपति धनसम्पन्न होते हुए भी विकास एवं विस्तार के लिए कर्ज लेता है तो इस कर्ज को ऋण (Loan) नहीं साख यानी प्रतिष्ठा *(Credit) कहा जाता है* उसी प्रकार शरीर और स्वास्थ्य को अतिरिक्त रूप से बलवान सुडौल और स्फूर्तिवान बनाने के लिए, आहार लेने के अलावा पौष्टिक पदार्थ मेवा फल और बलपुष्ट बढ़ाने वाली औषधियां आदि का जो सेवन किया जाता है उसे पौष्टिक *आहार लेना कहा जाता है।* इस रूप में शरीर को अतिरिक्त शक्ति मिलती है और स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। ऐसे पौष्टिक नुस्खे का सेवन करना उस ऋण के ही समान है जो व्यापार के विस्तार हेतु लिया जाता है। ऐसा करना बुरा नहीं बशर्ते इस मामले में अति न करें। *यह हुआ पहले कारण का मामला अब दूसरा कारण भी समझ लें।*

कई बार ऐसा होता है कि हम अच्छा आहार विहार करते हुए भी रोग ग्रस्त हो जाते हैं अच्छा आहार विहार करते हुए भी दुख पाते हैं अच्छा करते हैं तो भी परिणाम

अच्छा नहीं मिलता खूब अच्छा खाते पीते हैं तो भी अंग नहीं लगता शरीर पुष्ट और सुडौल नहीं हो पाता बल्कि इसके विपरीत ऐसा व्यक्ति कभी कभी रोगी भी हो जाता है। ऐसी सूरत में यह शंका उठ सकती है कि फिर अच्छे आहार विहार का उपयोग और लाभ क्या हुआ? *इस शंका का समाधान कर देना भी हम ज़रूरी समझते हैं वरना हो सकता है कि स्वास्थ्य की रक्षा करने वाले नियमों के प्रति आपको विश्वास न रहे।*

इस विषय में भी आयुर्वेद चुप नहीं है। देखिए, एक जगह आयुर्वेद कहता है -

दैवमात्मकृत विद्यात् कर्मयत् पौर्वदैहिकम्।
स्मृत पुरुषकारस्तु क्रियते यदिहापरम्।।
- चरक संहिता विमान ३/३०

अर्थात हम जो कर्म पूर्वकाल में कर चुके होते हैं उसे फलित न होने तक दैव कर्म (प्रारब्ध) कहा जाता है और जो कर्म वर्तमान काल में करते हैं उसे पुरुषार्थ (क्रियमाण) कर्म कहा जाता है।

पहले समय में (इस जन्म के या पिछले जन्म के) किये हुए कर्म ही जब फलित होकर कोई रोग उत्पन्न करने में कारण होते हैं तब ऐसे कर्मफल द्वारा होने वाले रोग कालज रोग कहलाते हैं। काल की सम्प्राप्ति (फलित) होने पर, होने वाले रोग *'एष कालेषु नियता ये रोगास्ते च कालजा '* (चरक संहिता शारीर. १/११२) के अनुसार कालज रोग' कहे जाते हैं जैसे इकतरा (एक दिन छोड़कर आने वाला ज्वर) तिजारी (दो दिन छोड़कर आने वाला ज्वर) आदि।

दूसरी जगह और कहा है -

निर्दिष्ट दैव शब्देन कर्मयत् पौर्वदैहिकम्।
हेतुस्तदपि कालेन रोगाणामुपलभ्यते।।
- चरक संहिता शारीर १/११६

अर्थात पूर्वकाल (इस जन्म या पिछले जन्मों) में किया गया कर्म 'दैव' शब्द से कहा जाता है यह भी काल से (समय आने पर) ही रोगों को उत्पन्न करने का कारण होता है। याने जन्म जन्मान्तर में किये गये पाप कर्मों से भी आज रोग हो सकते हैं। हम कर्मों के फल भोगने से बच नहीं सकते यथा - *अवश्यमेव भोक्तव्य कृत कर्म शुभाशुभम्* - याने किये हुए शुभ या अशुभ कर्मों का फल हमें अवश्य ही भोगना पड़ता है। यही कारण है कि कोई जन्म से ही अपंग रोगी हीन बुद्धि और अंग भंग पैदा होता है और कोई पूर्ण स्वस्थ और सुन्दर शरीर वाला पैदा होता है। कोई धन सम्पन्न परिवार में पैदा होता है और सब सुख सुविधाओं द्वारा पाला पोसा जाता है तो कोई निर्धन फटेहाल परिवार में पैदा होता है और नाना प्रकार के कष्ट तथा अभाव भोगता है। *यदि यह पिछले जन्मों के कर्मों का प्रभाव न होता तो जन्म लेते ही प्राणी बिना कुछ करे धरे इन अलग अलग प्रकार की अच्छी या बुरी परिस्थितियों को कैसे व क्यों उपलब्ध होता।* एक रोग का रोगी चिकित्सक द्वारा चिकित्सा करने पर भी अच्छा नहीं

● आचरण और व्यवहार से कुल का पता चलता है बोली से मनुष्य के देश का पता चलता है आदर भाव से प्रीति का पता चलता है आखों से मन के भाव का पता चलता है सकट के समय धैर्य का पता चलता है, सगति से मनुष्य की प्रकृति का पता चलता है और कोई भी काम कैसा है इसका पता उसके परिणाम से चलता है।

होता जबकि *वही चिकित्सक, उसी रोग के दूसरे रोगी को वही औषधिया देता है तो दूसरा रोगी अच्छा हो जाता है।* एक रोगी तमाम चिकित्सा के बावजूद मर जाता है जबकि दूसरे के प्राण बच जाते हैं। *ऐसा सब होने में एकमात्र कारण उस रोगी द्वारा पूर्व काल में किये गये अच्छे बुरे कर्मों का फलित होना ही है।* अब कौन से कर्म का क्या फल होगा और कब फलित होगा या जो फल आज फलित हो रहा है वह किस कर्म का या कब किये गये कर्म का फल है यह रहस्य समझना अल्पज्ञ (कम ज्ञान वाला) होने से मनुष्य के वश की बात नहीं। *मनुष्य तो प्रत्यक्ष (साक्षात दिखाई देने वाले) मामलो के बारे मे ही पूरा जानकार नहीं हो पाता तो परोक्ष (दैव या अदृश्य) के मामलो को क्या जान सकेगा।*

तो बात थी कि अच्छा आहार विहार करते हुए भी कभी कभी कोई रोगी हो जाता है तो क्या हो जाता है। *क्या ऐसी सूरत में यह सब स्वास्थ्य रक्षक नियम सयम और सिद्धान्त दो कौडी के साबित नहीं हो जाते?*

इस शका का उत्तर आयुर्वेद इस प्रकार देता है –

सत्याश्रये वा द्विविधे यथोक्ते पूर्वं गदेभ्य प्रतिकर्म नित्यम्।
जितेन्द्रिय नानुपतन्ति रोगास्तत्कालयुक्त यदि नास्ति दैवम्।।

– चरक सहिता शारीर २/४३

अर्थात् शारीरिक एव मानसिक इन दोनों रोगों का पूर्वोक्त आश्रय शरीर में रोग उत्पन्न करे, इससे पूर्व ही उसका प्रतिकार करना चाहिए। जितेन्द्रिय पुरुष को तब तक रोग नहीं होता जब तक उसका दैव (उसका भाग्य याने पूर्व काल में किया हुआ कर्म) दुष्ट नहीं होता। **इस श्लोक के अर्थ को ज़रा समझ लें।**

श्लोक में कहा गया है कि जितेन्द्रिय व्यक्ति याने जो मन और इन्द्रियों को विवेक व धैर्यपूर्वक वश में रखकर उचित आहार विहार और आचार विचार का पालन करता है वह तब तक रोगी नहीं होता जब तक उसके द्वारा पूर्वकाल में किये गये किसी अशुभ कर्म के फलित होने का समय नहीं आता। **अशुभ कर्म के फलित होने का समय आने पर जितेन्द्रिय व्यक्ति भी इस दुष्ट फल से प्रभावित होगा।** इस श्लोक की पहली पंक्ति में कहा गया है कि इस अशुभ फल से बचाव करने के लिए प्रतिकार करना चाहिए। *यह प्रतिकार क्या है?* इस प्रश्न का सम्पूर्ण और सन्तोषजनक उत्तर प्राप्त करने के लिए तो पूरा आयुर्वेद ही पढ़ना व समझना होगा *फिर भी आपकी जानकारी के लिए एक*

दो खास बात हम आपको बताये देते है -

रोग के उत्पन्न होने से पूर्व की चिकित्सा के विषय में आगे कहा गया है

हेमन्तिकं दोषचयं वसन्ते प्रवाहयन् ग्रैष्मिकमभ्रकाले।
घनात्यये वार्षिकमाशु सम्यक् प्राप्नोति रोगानृतुजान्न जातु।।

- चरक संहिता शारीर २/४५

इस श्लोक का अर्थ यह है कि हेमन्त ऋतु में संचित होने वाले कफ दोष को वसन्त ऋतु में, ग्रीष्म ऋतु में संचित होने वाले वात दोष को वर्षा ऋतु में तथा वर्षाकाल में संचित होने वाले पित्त दोष को *शरद ऋतु में शरीर से निकालते रहने पर ऋतु काल जन्य रोग नहीं होते।* अगले श्लोक में कहा है—

नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।
दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः।।

अर्थात् हितकारी आहार विहार करने वाला, विचारपूर्वक काम करने वाला, काम क्रोध आदि मानसिक वेगों में लिप्त न रहने वाला, दान देने वाला यानि उदार हृदय, सबको समान दृष्टि से देखने वाला (पक्षपात रहित), सत्य बोलने वाला, सहनशील और विद्वानों के बताये निर्देशों का पालन करने वाला व्यक्ति निरोग रहता है।

हमने इस पुस्तक को प्रारम्भ करते हुए इस श्लोक में दिये गये अमूल्य मार्गदर्शन का उल्लेख (पेज १९ पर) किया था सो आपने पढ़ा ही होगा। प्रसंग के अनुसार इस श्लोक को यहां अर्थ सहित प्रस्तुत करना पड़ा है ताकि पुस्तक के इतने पेज पन्ने के बाद आपके ध्यान में यह तथ्य आ सके कि हमारी चर्चा उसी मुद्दे के आसपास चल रही है जिससे इस पुस्तक का आरम्भ हुआ था। इतनी चर्चा हमने इसलिए आपके सामने रखी है ताकि आपके मन में कोई जिज्ञासा उत्पन्न हो तो उसका समाधान हो जाए *जिज्ञासा का शमन होना जरूरी होता है ताकि असमंजस और दुविधा की स्थिति समाप्त हो जाए* वरना यह धारणा भी मन में बन सकती है कि अगर अच्छा आहार विहार करते हुए भी कोई रोगी हो सकता है तो नियमों का पालन करने से फायदा ही क्या हुआ भले ही ऐसा पूर्व कर्मफल के कारण हो क्यों न होता हो। फिर तो मनमाने ढंग से खानापीना और रहना ही ठीक है। इस विषय में एक दो बातों को जरा समझ लें।

पहली बात तो यह कि उचित आहार विहार करना किसी भी सूरत में बेकार नहीं जाता क्योंकि वर्तमान में अच्छे आहार विहार का तो अच्छा प्रभाव ही पड़ता है जिससे शरीर रोग प्रतिरोधक शक्ति से भरपूर रहता है। दूसरी बात, ऐसे में कोई रोग हो भी *जाए तो जितनी अच्छी तरह स्वस्थ और बलवान शरीर वाला उस रोग का मुकाबला करके कम से कम हानि उठाकर जल्दी से जल्दी स्वास्थ्य लाभ कर लेगा उतनी अच्छी तरह वह व्यक्ति नहीं कर सकेगा जिसने खराब और अनियमित ढंग से आहार विहार करके अपने शरीर को रोगी और कमज़ोर कर रखा होगा।* तब तो वही सूरत होगी कि अधमरे पर एक चोट और पड़ जाए। जब किसी रोग की पुनरावृत्ति (Relapse)

● दुष्ट व्यक्ति का साथ किसी भी सूरत में अच्छा नहीं होता। दुष्ट व्यक्ति और साप इन दानों में साप फिर भी अच्छा है क्योंकि साप तो कालवश सिर्फ एक ही बार काटता है पर दुष्ट ता पग पग पर हानि पहुचाता है। कोयला जलता हुआ हो तो हाथ जला देता है और ठण्डा हो तो भी हाथ काले कर देता है।

याने उलेटा होता है तब उस रोगी की हालत और भी ज्यादा कमजोर हो जाती हे क्योंकि जब पहली बार राग का आक्रमण होता है तब स्वस्थ शरीर हाने से वह राग के आक्रमण को जिस तरह झेल लेता है उस तरह से उस वक्त नहीं झेल पाता जब वही राग फिर से लौट कर आक्रमण करता है। इसे रोग का उलेटा (Relapse) होना कहत हैं। *किसी भी रोग का उलेटा होना अच्छा नहीं होता।*

इसलिए अच्छा आहार विहार तो हर हालत में अच्छा ही होता है। अच्छे आहार विहार से यह शरीर उसी तरह से अच्छी कण्डीशन में रहता है जसे किसी मशीन की अच्छी सर्विसिंग की जाती रहे उसका तैल पानी ठीक रखा जाए तो वह मशीन हमेशा लकदक और टिपटाप तो बनी ही रहती है साथ ही काम भी अच्छा तरह से करती है। *यह शरीर भी तो एक मशीन ही है, जानदार मशीन। इसे खटारा मत होने दीजिए।*

यदि यह माना जाए कि अच्छा आहार विहार करके भी पूर्वकाल मे किये गये किसी अशुभ (पाप) कर्म का फल उदित होने के कारण रोगी होना पड सकता है लिहाजा आहार-विहार और आचार विचार का पालन करना बेकार है तो *इसका मतलब यही होगा कि ऐसा व्यक्ति फिर वहीं गलती दोहराना चाहता है जो पहले कर चुका है।* पहले अशुभ कर्म किये और अभी भी अशुभ अनुचित और हानिकारक कर्म करने पर ही आमादा है। ऐसा व्यक्ति जरा यह तो सोचे कि *यदि अच्छा करके अच्छा फल नहीं मिलेगा तो बुरा करके अच्छा फल कैसे मिल सकेगा?* बुराई का मुकाबला बुराई से नहीं अच्छाई से दिया जाए तो ही बुराई को मिटाया जा सकता है। *अंधेरे को उजाले से ही खत्म किया जा सकता है, और अंधेरा करके नहीं।*

एक और तर्क कुछ लोग उठाया करते हैं वह भी आपको अभी से बताकर सावधान किये देते है। कुछ लोगो की मान्यता है कि खाओ पिओ और मौज करो (Eat drink and be merry) क्या रखा है इस आहार विहार और आचार विचार में? अरे! *मरना तो एक दिन है ही भले ही अच्छा आहार विहार करके मरो या मनमाना आहार विहार करके मरो! खाया पिया ही सग जाता है बाकी सब यहीं छूट जाता है।* मन को मार कर जीना भी कोई जीना है। यह मत करो वह मत करो यह मत खाओ वह मत खाओ इतनी सारी पाबन्दिया हम अपने ऊपर लगाएगे तो यह जिन्दगी जलखाना हो जाएगी। हमारा दिमाग इसी में उलझा रहेगा तो हम जीवन में क्या खाक उन्नति करेंगे? और फिर सौ बात की एक बात तो यह है कि *आजकल ज़माना कैसा है यह भी तो*

सोचो! वातावरण कैसा है इस पर विचार करो! क्या ये सब नियम-संयम और सिद्धान्त मौजूदा माहौल में उपयोगी हो सकते हैं? इनका पालन करके क्या हम जमाने के साथ चल सकेंगे? क्या पुराने जमाने की इन दकियानूसी बातों को साथ लेकर आज की तेज रफ्तार जिन्दगी (Fast life) का साथ दिया जा सकेगा? इस जेट युग में भी आप बैलगाड़ी में ही सवार रहने की सलाह दे रहे हैं?

ऐसी बहुत सी और भी बातें हैं जिनको यहां प्रस्तुत करके बात को और लम्बी खींचना व्यर्थ कागज खराब करना ही होगा। इतने इशारों से काफी कुछ अन्दाजा लग जाता है कि ऐसी मनोवृत्ति और मान्यताओं वाले लोगों का दृष्टिकोण क्या है। ऐसे ही लोगों का सिद्धान्त होता है कि *'पठितव्य तदपि मर्तव्य, अपठितव्य तदपि मर्तव्य दन्तकटाकटेति किं कर्तव्य'* अर्थात् पढ़ेंगे तो भी मरेंगे नहीं पढ़ेंगे तो भी मरेंगे फिर दांत बजाने याने पढ़ने लिखने से क्या फायदा?

आपको एक जानकारी दे दें कि ऐसी विचारधारा आज ही पैदा हुई है ऐसा नहीं है। *हर ज़माने में नाना प्रकार की विचारधारा के लोग रहे हैं* और आगे भी रहेंगे इसीलिए नीति में कहा है - *'मुण्डे मुण्डे मतिर्भिन्ना'*- याने जितने मुंह उतनी बातें होती है। अलग अलग लोगों के हाथों और अंगुलियों की रेखाएं जब आपस में नहीं मिलतीं तो विचार कैसे मिल सकते हैं। जितने मिल गये उतने मिल गये नहीं मिले तो नहीं मिले। विचार करने और कर्म करने के मामले में जब दुनिया के बनाने वाले ने ही सबको स्वतन्त्र रखा है तो कौन किस पर यह दबाव डाल सकता है कि ऐसा करो और ऐसा मत करो। *दबाव डाले भी तो मानने वाले की मर्ज़ी पर ही निर्भर रहेगा कि वह चाहे तो माने न चाहे तो न माने।*

अब जैसे हम यह पुस्तक आप सब बच्चों के लिए ही लिख रहे हैं और इसमें मानसिक और शारीरिक *स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए उपयोगी, प्रेरणास्पद, ज्ञानवर्द्धक मनन योग्य और भावी जीवन का श्रेष्ठ निर्माण करने वाली जितनी जितनी बातें आपको बताई जा सकती हैं और बताई जानी चाहिए वे सभी बातें सरल और रोचक शैली में उदाहरण दे देकर आपको बता रहे हैं।* अब यह आप पर निर्भर रहेगा कि आप इन बातों को मानें या न मानें और आप यह मत समझ लेना कि ये बातें सिर्फ कोरे आदर्श की बातें हैं लच्छेदार उपदेशों की बातें है और सिर्फ कहने सुनने की बातें हैं। *ये वे बातें हैं जो हमारे जीवन में गुज़र चुकी हैं हमारे अनुभव में आ चुकी हैं और इनकी ऊंच-नीच व भलाई-बुराई से हम भलीभांति परिचित हो चुके हैं* तब ही तो हम ठोक बजा कर ये बातें डंके की चोट के साथ आपको बता रहे हैं। आज ये बातें आपके लिए केवल किताबी बातें हो सकती हैं जैसी हमारे लिए तब थीं जब हम आपकी उम्र के अबोध और मासूम बच्चे थे लेकिन यह हमारा सौभाग्य था और पिछले जन्मों में किये हुए कुछ शुभ कर्मों का फल था कि *जिस पिता ने हमें जन्म दिया वह न सिर्फ़ खुद ही सोने की खान था बल्कि एक कुशल सुनार की भांति भी था जो उसने न सिर्फ़ सोने को जन्म ही दिया बल्कि उसे आग में तपा कर ठोकपीट कर ऐसा बना दिया कि हम बचपन से बुरी संगति से दूर रह सके बचपन से ही श्रेष्ठ आचार विचार*

● जिसे विद्याध्ययन, साहित्य, सगीत, कला, सासारिक वैभव, सुखों के भोग धन सम्पदा, सुन्दर वस्तुए, सुन्दर स्त्री और सुख-दुख का अनुभव इन सब में रुचि न हो वह या तो कोई सिद्ध महापुरुष है या फिर मानव रूप में मूढ पशु है। सामान्य मनुष्य इनसे अवश्य आकर्षित होता है पर जो इनमें सामान्य रुचि लेता है वह बुद्धिमान है।

और सस्कारो में ढलते गये और भारतीय आर्य सस्कृति के रग में रंगते गये। सिर्फ रगने वाली बात ही नहीं है बल्कि खून में रच बस जाने वाली बात है जैसा कि होश सम्भालने पर हमें माता पिता से ही ज्ञात हुआ था कि *जब हम मा के पेट में आये थे तभी से उन्होने श्रेष्ठ आचार विचार का पालन किया और हम पर गर्भ से ही अच्छे सस्कारो का प्रभाव डाला गया था। उसके बाद हमारा पालन पोषण भी उसी ढग से हुआ।* आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि हमारी पहली रचना शायद सन् १९४२ में किसी अखबार में प्रकाशित हुई थी जब हमारी आयु मात्र ९ वर्ष की थी यानि लिखने का गुण यह विचारशीलता और बौद्धिक क्षमता जो आज स्वास्थ्य पत्रिका निरोगधाम के लेखन सम्पादन तथा इस पुस्तक को लिखने के काम आ रही है *यह हमारी आज की सीखी हुई नहीं है किसी की नकल नहीं है किसी से उधार ली हुई नहीं है बल्कि* पूर्व जन्म के शुभ सस्कारो के बल पर ही ऐसे सदाचारी अच्छे सस्कारो वाले और देव स्वभाव वाले पिता से जन्म लेने तथा पालित पोषित होने के कारण *हमारे खून मे मिल गई है हमारे रोम रोम में बस गई है जिसका ज्वलन्त प्रमाण है निरोगधाम पत्रिका,* जिसकी एक एक पक्ति ही नहीं बल्कि एक-एक शब्द इस लेखनी से जन्म लेता है और जो इतने अल्पकाल में देश के लाखो परिवारों की स्नेहपात्र बन गई है। *सारे देश में निरोगधाम आज एक ऐसी विश्वसनीय, प्रामाणिक, लोकप्रिय और स्वास्थ्य विषय की एकमात्र पत्रिका है* जिसे इसके पाठक-पाठिका दिलोजान से चाहते हैं और हम आशीर्वाद शुभकामनाए, स्नेह लाड दुलार भरे पत्र लिख कर हमारा उत्साह बढाते हैं मनोबल बढाते है और हमारे हाथ मजबूत करते हैं।

ऐसा कैसे हो सका इस पर विचार कीजिए। ऐसा क्यों कर हो सका इस पर मनन कीजिए। ऐसा हो सकता है इस पर विश्वास कीजिए क्योंकि *'प्रत्यक्ष किं प्रमाणम्'* के अनुसार जो सामने (प्रत्यक्ष) मौजूद हो उसे सिद्ध करने के लिए किसी प्रमाण की जरूरत नहीं होती। हमें चार वर्ष की उम्र तक की घटनाए आज भी याद हैं और तब से लेकर आज तक ५३ वर्षों में जो कुछ हमारे जीवन में घटा है हमारे अभ्यास और अनुभव से गुजरा है भला और बुरा सामने आया है *उस सब को ध्यान में रख कर ही हम यह पुस्तक आप के लिए लिख रहे हैं इसलिए ऐसा आप हरगिज़ मत सोच लेना कि हम जो कह रहे हैं बता रहे हैं समझा रहे हैं वह महज़ हवाबाज़ी की बातें हैं।* जैसे हमें अपने माता पिता से अच्छे सस्कार और उत्तम विचार मिले उसी तरह हमने भी अपने

तीनो बच्चों को अच्छे विचार, अच्छे सस्कार और अच्छा आचरण देने का पूरा ध्यान रखा और *तीनों बच्चों पर इसकी ऐसी गहरी छाप पड़ी कि किसी भी विपरीत वातावरण का उन पर वैसे ही असर नहीं पड़ता जैसे काली कमलिया पर कोई और रंग नहीं चढ़ता।* हां यह बात जरूर है कि शत प्रतिशत रूप में याने कारबन कापी की तरह न तो हम हमारे मातापिता जैसे बन पाये न हमारे बच्चे हमारे जैसे बन पाये और न आप ही इस पुस्तक में दिये गये निर्देशों का शत प्रतिशत पालन कर पाएगे। अगर कर सकें तो इससे अच्छी बात और क्या हो सकती है क्योंकि कोई अपवाद हो तो दूसरी बात है *वरना कोई भी किसी व्यक्ति की शत प्रतिशत कारबन कॉपी नहीं बन सकता ऐसा कदापि सम्भव नहीं है।* हम 'किसी' जैसे तो हो सकते है पर बिल्कुल 'वही' नहीं हो सकते क्योंकि हममें जो यह 'हमारा' है वह भी तो 'मौजूद' रहेगा और यह जो 'हमारा' है वही हमें दूसरे की शत प्रतिशत कारबन कापी नहीं बनने देता। *अरे! जब एक माता पिता से पैदा हुए दो भाई एक जैसी सूरत व सीरत के नहीं होते तो और कोई क्या होगा?* वे दोनों भाई बहुत कुछ आपस में मिलते जुलते हो सकते हैं पर बिल्कुल एक जैसे नहीं हो सकते। परमात्मा की दुनिया कितनी विलक्षण और अद्‌भुत है इसकी तरफ अभी से आपकी दिलचस्पी होना चाहिए ताकि आप प्रकृति से परिचित होते चलें। *आप यह जानकार हैरान रह जाएगे कि आज लगभग पांच अरब मनुष्य इस पृथ्वी पर हैं पर ऐसे दो व्यक्ति खोजना मुश्किल होगा जो इतने एक जैसे हों कि हम एक के बदले दूसरे का धोका खा जाए।* जिनकी सूरतें ऐसी एक जैसी हों जैसे एक ही नेगेटिव से बनाये गये दो फोटोग्राफ हो। सूरत की बात तो छोड़िए, *इन पांच अरब मनुष्यों में से ऐसे व्यक्ति नहीं खोजे जा सकते जिनकी अंगुलियो की छाप एक जैसी हो।*

तो कहने का मतलब यह है कि आप इस फिक्र में तो पड़ना ही मत कि आप इस किताब के एक एक शब्द का पालन कैसे कर सकते हैं? आप ही क्या कोई भी नहीं कर सकता क्योंकि *शत् प्रतिशत सम्पूर्णता को तो कोई भी मनुष्य कभी भी उपलब्ध नहीं हो सकता। जो ऐसा दावा करता है वह अहंकारी है शेखीबाज़ है और महामूर्ख है।* सम्पूर्ण तो सिर्फ परमात्मा ही है जैसा कि कहा है –

ओ३म पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्ण मेवावशिष्यते।।

वह परमात्मा पूर्ण है अव्यक्त (प्रकट न होने वाला) ब्रह्म है उस पूर्ण ब्रह्म से यह पूर्ण जगत उत्पन्न होता है। वह पूर्ण ब्रह्म यह सम्पूर्ण जगत रच कर भी पूर्ण ही रहता है। यह जगत पूर्ण ब्रह्म में से ही निकला है *फिर भी वह ब्रह्म पूर्ण ही रहता है उस पूर्ण ब्रह्म में कोई कमी नहीं होती।*

तो इसमें जरा भी सन्देह नहीं कि मनुष्य पूर्ण नहीं है और न हो सकता है क्योंकि मनुष्य कितना भी विकास कर ले उन्नति कर ले कितना ही कुछ ग्रहण कर ले फिर भी बहुत कुछ बाकी बचा रह जाता है। *इस सत्य को स्वीकार करके भी मन में यह हीन भाव कभी नहीं लाना चाहिए कि हम ऐसा नहीं कर सकते वैसा नहीं कर सकते,* जैसे

● जो प्राप्त वस्तु से सन्तुष्ट रहता है और अप्राप्त के लिए दुखी नहीं रहता जिस हाल में हो उसी में प्रसन्न रहता है और सब कुछ ईश्वर की इच्छा मान कर राजी रहता है वह व्यक्ति दुख से बचा रहता है और जो व्यक्ति दुख से बचना जानता है वह बुद्धिमान है क्योंकि बुद्धिमान दुखी नहीं होता।

अहंकार करना ठीक नहीं कि मैं क्या नहीं कर सकता मैं सब कुछ कर सकता हूं। हमें इसके बीच का मध्यम मार्ग अपनाकर हीन भावना (Inferiority Complex) और अहं भावना (Superiority Complex) दोनों का त्याग करके अपनी क्षमता (Capacity) बढ़ाते जाना चाहिए और निष्ठा (Sincerity) के साथ भरपूर प्रयत्न करते रहना चाहिए। *अपनी क्षमता और निष्ठा बढ़ाते हुए जितना भी कर सकेंगे उतना कर लेना भी काफ़ी होगा।*

यह भी ख्याल रखें कि अगर कोई व्यक्ति खुद अच्छा न हो अच्छा काम न करता हो फिर भी आपको अच्छी सलाह देता हो हितकारी उपदेश देता हो तो आप यह कह कर उसकी अवहेलना मत कर देना कि आप खुद अपने को और अपने आचरण को देखो फिर हमें उपदेश देना। आप जैसे *पर उपदेश कुशल बहुतेरे* हमने बहुत देखे हैं। *दूसरों को नसीहत और खुद मियां फ़ज़ीहत।* ऐसा करके आप अपना ही नुकसान करेंगे। मान लें कि एक शराबी खुद तो शराब पीता है और आपसे कहता है कि शराब मत पिओ, शराब पीना बुरा है तो क्या आप उससे कहेंगे कि खुद शराब पीते हो फिर हमें किस मुंह से मना करते हो? ज्यादातर ऐसा ही कहा जाता है पर *ऐसा कहना अच्छा नहीं बल्कि उसका कहा मान लेना अच्छा है। उसे पर उपदेश कुशल का ताना मारना अच्छा नहीं बल्कि उसके अनुभव से लाभ उठा लेना अच्छा है* क्योंकि अगर आप ऐसा कहते हैं तो इसका मतलब यह हुआ कि आपने इस मुद्दे पर ध्यान नहीं दिया कि वह जो कुछ भी कह रहा है *अपने अनुभव के आधार पर कह रहा है शराब पीने से होने वाली पीड़ाओं का अनुभव करके कह रहा है।* यही सिद्धान्त आप हर उस व्यक्ति पर लागू कर लें जो जैसा कहता हो वैसा करता न हो। ऐसे व्यक्ति अपनी करनी का फल खुद भोगेंगे पर यदि आप उससे शिक्षा ग्रहण कर लेते हैं उसकी बात मान लेते हैं और उसके उपदेश का पालन कर लेते हैं, *तो आप अपना खुद का ही भला कर सकेंगे खुद को उस बुराई से बचा लेंगे।*

अब हम उन बातों के विषय में कहते हैं जो बातें Eat drink and be merry यानि खाओ पिओ मौज करो का सिद्धान्त मानने वाले कहते हैं। जैसा कि हमने अभी कहा था कि ऐसी विचारधारा के लोग इस जमाने में ही हैं या इस जमाने की ही देन हैं ऐसा नहीं है बल्कि सदा से रहे हैं और सदा रहेंगे तो अब हम इसका प्रमाण भी देते हैं।

भारत में किसी जमाने में 'वाममार्ग' नामक सम्प्रदाय पैदा हुआ और खूब चला।

यह इतना लोकप्रिय हुआ कि इसे लोकायत भी कहा जाता था। इनका एक सिद्धान्त था

यावज्जीवेत्सुखजीवेत् ऋणकृत्वा घृतपिबेत्।
भस्मी भूतस्य देहस्य पुनरागमन कुत ।।

अर्थात् जब तक जीना सुख से जीना भले ही कर्ज करना पडे पर घी पीना (यानि खूब एश करना) क्योंकि मृत्यु के बाद यह शरीर भस्म हो जाता है फिर लौटना हुआ नहीं तो कौन किसस मागेगा?

शराब पीने के विषय में उस जमाने के वाम मार्गी (उल्टे रास्ते पर चलने वाले) लागा का विचार जान कर आज के जमाने के शराबी भी फीके पड जाएगे। उनका सिद्धान्त था -

पीत्वापीत्वा पुन पीत्वा यावत्पतति भूतले।
पुनरुत्थाय वै पीत्वा पुनर्जन्म न विद्यते।।

अर्थात् पिओ पिओ और पिओ तथा तब तक पीते रहो जब तक जमीन पर न गिर पडो। फिर जब उठो तो पुन पीने लगो। एसा करने वालो का पुनर्जन्म नहीं होता याने मोक्ष हो जाता है।

ऐस कुकर्मी को मोक्ष मिले न मिले पर इस शरीर से तो मुक्ति मिल ही जाएगी। ऐसी ओंधी खोपडी के अक्ल के कोल्हू जिए तो क्या और मर भी जाए तो क्या? इनका तो मनुष्य योनि में जन्म लेना ही बेकार हो जाता है क्योंकि *मनुष्य शरीर में होते हुए भी ऐसे लोगो में मनुष्यता नहीं होती।* मनुष्य होना तो क्या दरअसल ऐसे लोग पशुओ से भी गय बीते असुर होते हें क्योंकि पशु भी एसा आचरण नहीं करते।

ऐसे ढेर सारे उदाहरण हम द सकते हैं पर इतना इशारा ही काफी समझ कर आपको यह समझाना चाहते हैं कि हर युग में अच्छे और बुरे लोग रहे हैं अच्छाई और बुराई रही है इसीलिए नीति म कहा है।—

पुराणमित्येव न साधु सर्वम्। नवीनमित्येव न साधु सर्वम्।।

अर्थात् न सभी पुरानी बातें अच्छी होती हैं और न सभी आधुनिक बातें ही अच्छी होती हैं। कोई भी दुराग्रह न रख कर जो अच्छा और हितकारी हो उसे अच्छा समझना तथा जो बुरा और अहितकारी हो उसे बुरा समझना और मानना चाहिए चाहे वह पुराने जमाने का हो या नये जमाने का।

आहार विहार में क्या रखा है – का जवाब यह है कि शरीर को जो कुछ भी मिलता है वह आहार विहार से ही तो मिलता है। अब आप जैसा आहार विहार करेंगे वैसा ही शरीर को मिलेगा यह समझ लीजिए। *और आहार आप सिर्फ़ मुह से ही लेते हैं इस ग़लतफ़हमी में मत रहना।* मुह से तो आप जानते समझते हुए वही आहार लेते हैं जो लेना चाहते हैं पर आप आख कान नाक और त्वचा से भी आहार लेते रहते हैं जिसका आपको तब तक पता नहीं चलता जब तक इन्द्रियो पर आप ध्यान न दें। अनजान मे आप आखों म प्रिय या अप्रिय दृश्य देखते हैं और यह देखा हुआ आन्

• जो बात के मर्म को तुरन्त समझ लेता है, सुनने योग्य बातों को एकाग्रचित्त हो सुनता है और व्यर्थ की बातों में रुचि नहीं रखता खूब सोच विचार करके ही कोई काम शुरू करता है और हाथ में लिये काम को अधूरा नहीं छोडता और जो बिना पूछे किसी को सलाह नहीं देता, वही बुद्धिमान है।

अन्तर्मन में प्रवेश कर जाता है। इसी तरह कानो से सुना हुआ नाक से सुघा हुआ और त्वचा से स्पर्श किया हुआ आपके अन्तर्मन में प्रवेश करता रहता है जिसका आपको पता भी नहीं चलता क्योंकि आपका ध्यान कामो में लगा रहता है। *इस तरह मुह के अलावा भी आप इन्द्रियो से आहार करते रहते हैं। कुछ लोग मन से भी आहार करते रहते हैं याने मन के लड्डू और ख्याली पुलाव खाते रहते हैं। यह भी आहार करना होता है।*

अब जैसा आहार करेंगे वैसा शरीर और मन रहेगा। जैसे दीपक अन्धकार खाता है तो काजल पैदा करता है। *जैसा खाए अन्न, वैसा होय मन्न, जैसा पिए पानी वैसी होय बानी।* एक बार एक राजा शिकार खेलता हुआ जगल मे भटक गया। भटकते भटकते एक ऋषि के आश्रम में पहुचा। ऋषि राजा को पहचान गया और उसने राजा का आदर सत्कार करके उसे सादा भोजन कन्द फल आदि देकर भोजन कराया। बाद में एक घने वृक्ष के नीचे शय्या लगाकर राजा से विश्राम करने का कहा गया तब तक राजा के सगी साथी भी आ गये। राजा ने अपने लवाजमे मे रखे नाना प्रकार के मधुर खाद्य व्यजन और केवडे व गुलाब की सुगन्ध से सुगन्धित जल ऋषि को देकर ग्रहण करने का निवेदन किया और विश्राम करने लगा।

घने वृक्ष की छाव में लेटा हुआ राजा खुले हुए वातावरण की भीनी भीनी मस्त हवा से प्रसन्न चित्त होकर विचार करने लगा कि मेरा जीवन भी क्या जीवन है। कहने को मैं राजा हू पर कितनी जिम्मेदारियों चिन्ताओं तनावों और परेशानियों से घिरा रहता हू। *सोने को तो शानदार गुदगुदे पलग पर सोता हू पर नींद कहा आती है।* देर रात तक करवट बदलता रहता हू तब जाकर पिछली रात दो घडी सो पाता हू और यहा *इस साधारण सी शय्या पर लेटा हू फिर भी नींद के झोके से आखें मुदी जाती हैं।* इस ऋषि को ही देखो कैसा स्वस्थ और तेजस्वी दिखाई दे रहा है, कितना निश्चिन्त और आनन्दित दिखाई दे रहा है। *मेरे जैसे राजा से तो यह ऋषि ही अच्छा है।*

इधर राजा ऐसे विचारों में मग्न था उधर ऋषि राजा द्वारा दिये गये स्वादिष्ट व्यजनों और सुगन्धित जल का सेवन करके बैठा हुआ विचार कर रहा था कि मैं सूखे कन्द फल फूल आदि खाकर और झरने का पानी पीकर जीवन बिता रहा हू और इस राजा के ठाट देखो। यह ऐसे स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यजन रोज ही खाता है। और इसका दिया जल कैसा सुगन्धित और स्वादिष्ट था। मेरा जीवन तो इस जगल में यू ही बीता जा रहा है नष्ट होता जा रहा है ससार के सुख भोगो से मैं वचित ही रहा। काश! मैं

भी इस जैसा राजा होता। वह ऐसा सोच विचार कर ही रहा था कि उसने राजा को आते देखा। राजा ने पास आकर ऋषि के चरणों में सिर रख कर प्रणाम किया और हाथ जोड़कर बोला— पूज्य महात्मन! आपके दिव्य व्यक्तित्व और आनन्दमय जीवन को देखकर मैं बहुत प्रभावित हुआ हूं। मैं चाहता हूं कि मैं सन्यासी होकर आपका स्थान ले लूं और आप मेरे स्थान पर आकर राजपाट सम्हाल लें। मैं इस पद-भार से मुक्त होना चाहता हूं और अपना राज्य आपको अर्पित करता हूं।

राजा का वैराग्य भाव देख कर उस ऋषि की विचारधारा को झटका लगा। उसका विवेक वापिस लौट आया और वह सोचने लगा कि अभी मैं मोहवश कैसे मूर्खता से विचार करने लगा था। मैं इस राजा के जिस जीवन की कामना कर रहा था उसे यह राजा खुद ही त्यागने की बात कर रहा है और मेरे जैसा जीवन अपनाना चाह रहा है। मैंने जो इस सन्यासी जीवन को छोड़ने की बात सोची यह तो मेरे मन में वासना होने की सूचक है और इस बात की सूचक है कि मैं जो त्याग रहा हूं वह सुखभोग और धन ऐश्वर्य को पाने की लालसा से त्याग रहा हूं लिहाजा मैं त्यागी से भोगी होना चाहता हूं अब तक की तपस्या को मिट्टी में मिलाना चाहता हूं तो मैं त्याग नहीं कर रहा बल्कि भोग में लिप्त हो रहा हूं। वास्तव में त्याग तो राजा कर रहा है क्योंकि वह विवेक भाव से यह कार्य करने की इच्छा कर रहा है। जो इसे छोड़ने योग्य लग रहा है उस मैं ग्रहण करने योग्य समझ रहा हूं यह मेरा मोह है भ्रम है और आसक्ति-भाव है। जिस मैं छोड़ना चाह रहा हूं उसे पाने के लिए राजा भारी राजपाट और वैभव छोड़ने के लिए तैयार हो गया है यह राजा के मन में बोध का जागृत होना है। मैंने ऐसी भूल की इसके लिए मुझ पर धिक्कार है।

सन्यासी को विचारमग्न देखकर राजा पुनः बोला – भगवन! मेरी प्रार्थना स्वीकार कीजिए। मैं आपकी सेवा में सब कुछ अर्पण कर देना चाहता हूँ।

इतनी देर में सन्यासी निष्कर्ष पर पहुंच चुका था। वह गरिमायुक्त गम्भीर स्वर में बोला राजन्! तुम्हारा कल्याण हो तुम यशस्वी सदाचारी, धर्मात्मा और न्यायप्रिय राजा बने रहो यह मेरा आशीर्वाद है। तुम्हारे विचारों में जो यह 'वैराग्य भाव' उत्पन्न हुआ है यह जो परिवर्तन तुम्हारे मन में आया है ऐसा ही परिवर्तन मैंने भी कुछ क्षणों के लिए अनुभव किया था जिसे विवेक ने तत्काल समाप्त कर दिया है। हे राजन! तुम्हारे और मेरे मन में इस प्रकार के विचार उत्पन्न होने का कारण अन्नजल का प्रभाव है। मैंने तुम्हारा अन्न जल ग्रहण किया उसका प्रभाव मेरे मन पर हुआ और तुमने यहां का अन्न जल ग्रहण किया उसका प्रभाव तुम्हारे मन पर हुआ है। तुमने जो राजपाट मुझे देने की इच्छा की है उसे मैं स्वीकार करता हूं। आज से राजपाट सब कुछ तुम मेरा ही समझो और मेरा आदेश समझकर राज्य में लौट जाओ। अब से तुम इस भावना के साथ राज करो कि अब कुछ भी तुम्हारा नहीं है। इस तरह तुम्हारे अन्दर अनासक्ति का भाव रहेगा और तुम सब चिन्ताओं तथा दुखों से छूट जाओगे। *सारा दुख इस मोह के ही कारण होता है कि हम उसे अपना समझते हैं जो दरअसल अपना होता नहीं और उसे भू*

• जो नष्ट हुई वस्तु के लिए शोक नहीं करता जो विपत्ति पड़ने पर धैर्य और विवेक का साथ नहीं छोड़ता, जो पराई वस्तु का लालच नहीं करता और सदा शुभ कर्म करके अपने पुरुषार्थ से ही कोई वस्तु प्राप्त करता है और जो सफल हो कर इतराता नहीं, वही बुद्धिमान है।

जाते हैं जो दरअसल अपना होता है जिसे हम आत्मा कहते हैं जिसे जानकर ही परमात्मा को जाना जा सकता है। इस संसार में परमात्मा के अलावा कोई भी हमारा नहीं न हम किसी के हैं। *इस रहस्य को जान कर जो इस संसार की जीवन यात्रा करता है वही दुख से बचा रह सकता है।* अब तुम इसी ढंग से राज करो ताकि दुख व चिन्ता से बच सको।

इस बोधकथा से हमें दो बातें सीखने को मिलती हैं। पहली तो यह कि हम अपने कर्तव्यों का पालन निष्ठापूर्वक पूरे मनोयोग के साथ भरपूर प्रयत्न करते हुए किया करें और फल क्या होता है इसकी चिन्ता न किया करें क्योंकि फल क्या होगा यह हमारे हाथ में नहीं होता। यद्यपि हम कर्म किसी फल को पाने के लिए ही करते हैं और चाहते भी हैं कि हमें ऐसा फल मिले पर फिर भी फल वही होता है जो होना होता है। हमारी चिन्ता करने से फल बदल नहीं जाता हां प्रयत्न करें तो फल मन के अनुकूल हो भी सकता है *लेकिन प्रयत्न करने से ही, चिन्ता करने से नहीं यह याद रखें।* यदि एक बार के प्रयत्न से मन के अनुकूल फल न मिले तो पुन प्रयत्न करना चाहिए। *चिन्तित दुखी और निराश नहीं होना चाहिए।* बार बार प्रयत्न करने से आप मन माफिक फल प्राप्त करने में सफल भी हो सकते हैं पर मात्र चिन्ता और शोक करने से तो *सिवाय मानसिक स्थिति खराब करने के और कोई फ़ायदा नहीं होता।* उस ऋषि ने राजा को यही उपदेश दिया कि तुम अनासक्त भाव से सिर्फ कर्तव्य का पालन करने की भावना से राजकाज करो। उसमें आसक्ति (लगावट) मत रखो सब कुछ यह समझ कर करो कि राजपाट तुम्हारा नहीं है तुम तो जनता के सेवक हो और अपने कर्तव्य का पालन कर रहे हो।

प्रिय बच्चो। आप अनासक्त भाव का रहस्य अभी से समझ लो तो आप भावी जीवन में दुखी चिन्तित और परेशान होने से बच रहोगे। ज्यादातर होता यही है कि हम इस रहस्य को बचपन से ही नहीं समझ पाते और अपने आचरण में नहीं ले पाते *जिससे हमारा स्वभाव आसक्ति, लोभ मोह और लालसा करने वाला बन जाता है जिसे बाद में बदल पाना अत्यन्त कठिन हो जाता है।* अनासक्ति वाला आचरण कैसा होता है इसे एक उदाहरण से समझ लें।

आप पूरे वर्ष तक स्कूल या कालेज में शिक्षा ग्रहण करते हो, पढाई लिखाई करते हो और मेहनत व अभ्यास करके परीक्षा देते हो यह आपका कर्म है पुरुषार्थ

है। परीक्षा का जो **परिणाम (Result)** निकलता है वह इस कर्म का फल होता है इस कर्म का प्रारब्ध होता है। आपके इस कर्म का उद्देश्य होता है शिक्षा ग्रहण करना और परीक्षा पास करना। ***इसे उद्देश्य तो बनाओ लेकिन इस उद्देश्य के प्रति आसक्ति भाव मत रखो क्योंकि अगर आपने अच्छा और पूरा कर्म किया होगा तो आसक्ति भाव रखे बिना भी आप परीक्षा में पास हो ही जाओगे।*** अगर उच्च श्रेणी का कर्म और श्रम किया होगा तो उच्च श्रेणी में पास हो सकोगे। परीक्षा का फल उच्च श्रेणी में हो इस कामना के प्रति आसक्ति न रखो बल्कि ऐसा लक्ष्य रखो ऐसा आदर्श रखो और भरपूर पुरुषार्थ करो कठोर परिश्रम करो तो आप अवश्य उच्च श्रेणी में उत्तीर्ण हो जाओगे। ऐसा न करके फल क्या होगा क्या न होगा ऐसी चिन्ता और आसक्ति करने का कोई लाभ नहीं क्योंकि यदि आपने ठीक से पढ़ाई की ही नहीं याने ***उचित कर्म हो नहीं किया तो फल अच्छा न होगा भले ही आप कितनी ही आसक्ति और कामना क्यों न करते रहें।*** यह जरूर होगा कि मनचाहा फल न मिलने पर उतना ही दुख करोगे जितनी आसक्ति फल के प्रति रखोगे। यह ठीक से समझ लो कि आसक्ति भाव के कारण कई बार हम उचित अनुचित कर्म का ख्याल नहीं कर पाते और कर्म की जगह कुकर्म करके मनोवांछित फल पाने में संलग्न हो जाते हैं ***जबकि विवेक पूर्वक कर्तव्यपालन की भावना से कर्म करने पर हम ऐसा कदापि नहीं करते और दुराचरण (आजकल की भाषा में भ्रष्टाचार) करने से बच जाते हैं।*** परीक्षा में नकल करना पेपर आउट करना किसी की सिफारिश कराकर पास होना आदि जो कर्म हैं ये सभी फल के प्रति आसक्ति रखने वाले ही करते हैं कर्तव्यपरायण और अनासक्त भाव रखने वाले नहीं करते। ***फल के प्रति आसक्ति भाव रख कर अनुचित ढंग से परीक्षा पास कर भी ली तो आपको डिग्री भले ही मिल जाए योग्यता नहीं मिल सकेगी। आप उपाधिधारी (Qualified) तो हो जाएंगे पर शिक्षित (Educated) न हो सकेंगे।***

याद रखें क्वालीफाइड (Qualified) होना और बात है एजूकेटेड (Educated) होना और बात है जैसे पण्डित होना और बात है तथा अनुभवी होना और बात है। जैसे शिक्षक होना और बात है गुरु होना और बात है। जैसे विद्यार्थी होना और बात है शिष्य होना और बात है। जैसे पुरुष होना और बात है मानव होना और बात है। इसी भांति निवास (House) होना और बात है गृह (Home) होना और बात है। पाठक होना और बात है स्वाध्यायी होना और बात है। इसी तरह अनेक उदाहरण और भी आपको दिये जा सकते हैं या आप स्वयं भी सोच सकते हैं जिनमें दोनों पक्ष एक जैसे लगते तो हैं पर एक जैसे होते नहीं क्योंकि ***दोनों पक्षों में बुनियादी फ़र्क होता है।*** तीव्र बुद्धि वाले इस फर्क को समझ लेते हैं या जो इस फ़र्क को समझने के लिए पर्याप्त विचार चिन्तन करते हैं उनकी बुद्धि तीव्र होने लगती है। ***आपको किसी भी पक्ष या विपक्ष पर गहराई तक सोच विचार करने की आदत डालनी चाहिए ताकि चिन्तन करने की प्रवृत्ति का निर्माण हो सके आपकी चिन्तन शक्ति बढ़ सके और आपका बौद्धिक बल बढ़ता रहे।***

● जो यश और आदर सम्मान मिलने पर अभिमानी नहीं होता, आदर न मिलने पर अप्रसन्न नहीं होता जो अपनी विद्या का अहकार नहीं करता और अपने धन का दुरुपयोग नहीं करता जो गहन गम्भीर और उदार स्वभाव रखता है और किसी के भी प्रति वैर भाव नहीं रखता, वही बुद्धिमान है।

इस बोधकथा से जो दूसरी शिक्षा हमे मिलती है वह यह है कि भौतिक सुखो और विलासिता की चीजो को प्राप्त करने के लिए *हमें इतने लालायित नहीं होना चाहिए कि हम उचित और अनुचित शुभ और अशुभ तथा हितकारी और अहितकारी का भेद भूल कर किसी भी तरह से भौतिक सुखो और विलासिता की वस्तुओ को पाने के लिए पागल हो जाए* क्योंकि जिन्हें भौतिक सुख प्राप्त है और जो विलासिता की वस्तुओ को प्राप्त कर चुके है उनका अनुभव भी वैसा ही है जैसा इस बोधकथा के राजा का था। यह कहावत गलत नहीं है कि *दूर के ढोल सुहाने लगते है या कि दूसरे की थाली में रखे व्यजन हमें ज्यादा अच्छे लगते है।*

ससार की वस्तुओं को हम तीन वर्गों में बाट सकते है - (१) आवश्यकता (Necessity) (२) सुविधा (Comfort) और (३) विलासिता (Luxury) । जो जो वस्तुए हमार जीवन-निर्वाह के लिए आवश्यक हों उन्हें प्राप्त करना जरूरी होता है अत एसी आवश्यक वस्तुओं को प्राप्त करन क लिए हमें अवश्य प्रयत्नशील रहना चाहिए क्योंकि इन्हें प्राप्त करना हमारी मौलिक आवश्यकता है बुनियादी जरूरत है। जब आवश्यकताआ की पूर्ति करने की क्षमता प्राप्त हो जाए तब थाडी सुविधाआ (Comfort) को प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करना चाहिए जैस भूख शान्त करने के लिए रोटी का होना हमारी बुनियादी जरूरत है और रोटी के साथ अच्छी शाक सब्जी भी हा रोटी कोरी रूखी न हो बल्कि इसके साथ घी या मक्खन भी हो यह इससे एक कदम आग का 'सुविधावाला (Comfort) मामला है। यान पेट भरने के लिए रोटी ता उपलब्ध हो हा, अच्छी तरह और सुविधा के साथ पेट भर सकें इसके लिए रोटी के साथ घी या मक्खन भी हो स्वादिष्ट शाक सब्जी चटनी अचार वगैरह भी हा तो यह सुविधा क्षेत्र की बात है। *इस तरह आवश्यकता और सुविधा की पूर्ति करने तक का मामला तो ठीक है और आवश्यक भी* पर इससे आगे सुख ऐश्वर्य के भोगने का विलासिता का वस्तुओ को उपयाग करने का मामला है बस *वहीं घपले वाला है* क्योंकि आवश्यकता (Necessity) और सुविधा (Comfort) की तो सीमा होती है पर *जैसे कामनाओं का याने तृष्णा का कोई अन्त नहीं होता वैसे ही विलासिता का भी कोई अन्त नहीं हाता विलासिता की वस्तुओ का कोई अन्त नहीं होता।* इसलिए बुद्धिमानी और दूरदर्शिता का तकाजा यही है कि आप आवश्यकता और सुविधा की पूर्ति करने में ता कोई कसर बाकी न छोडे पर विलासिता और विषय भोग के चक्कर स दूर रहने

की सावधानी भी रखें। एक बात याद रखें कि विलासिता का उपयोग आवश्यकता के अनुसार सीमित मात्रा में करना सुविधा वाला काम होता है लेकिन सुविधा का विस्तार करना विलासिता बन जाता हे अत *अधिक सुविधा भोगी प्रवृत्ति भी दुखकारी सिद्ध होती है। सुविधा और विलासिता के बीच एक लक्ष्मण रेखा होनी ही चाहिए।*

इस बोध कथा के माध्यम से प्रस्तुत किया गया विवरण इस वक्त इस आयु में आपके द्वारा किये जाने योग्य *स्वास्थ्य रक्षक प्रयत्नो से सीधे सम्बन्धित न होने पर भी इसलिए प्रस्तुत करना पडा है ताकि अभी से आप विलासिता और तृष्णा की मनोवृत्ति के प्रति जानकार और सतर्क हो जाए* और भावी जीवन मे कभी भी सासारिक प्रपंचों में इस तरह से न उलझ जाए कि आपको उस राजा की तरह सब कुछ बोझ और त्याग योग्य लगन लगे। इतना इशारा करने के बाद हम पुन शारीरिक स्वास्थ्य के विषय में की जा रही चर्चा पर वापिस लोटते हें और शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने वाले तीन प्रमुख आधार स्तम्भो के विषय में उपयोगी बातें बताते हें।

स्वास्थ्य के तीन आधार स्तम्भ

आयुर्वद ने तीन तीन वर्ग वाली कुछ उपयोगी स्वास्थ्य रक्षक बातें बताई हैं जिनमें सबसे पहले तीन उपस्तम्भा का उल्लेख किया है। य तीन तीन वर्ग इस प्रकार हैं

(१) त्रिविध उपस्तम्भ - आहार स्वप्न और ब्रह्मचर्य **(२) त्रिविध बल** - सहज कालज और युक्तिकृत **(३) त्रिविध रोग आयतन** - अतियोग अयाग और मिथ्या योग **(४) त्रिविध रोग** - निज आगन्तुक और मानस **(५) त्रिविध रोग मार्ग** शाखा मर्मास्थि सन्धिया और काष्ठ **(६) त्रिविधि वैद्य** - छद्मचर वैद्य सिद्ध साधित वैद्य और वैद्यगुण युक्त वैद्य **(७) त्रिविध आषध** - दैवव्यपाश्रय युक्तिव्यपाश्रय और सत्वावजय।

हम एक एक करके इन त्रिविध वर्गों क विषय म उतनी ही चर्चा संक्षिप्त रूप में प्रस्तुत करंग जितनी इस आयु में आपक लिए जानने योग्य एव उपयागी सिद्ध होने वाली होगी। *ज्यादा विस्तृत और गहन गम्भीर चर्चा इस उम्र में आपको बताना आपके लिए दुरूह (समझने में अति कठिन) तथा अनुपयोगी रहेगा।*

(१) त्रिविध उपस्तम्भ - 'उप का अर्थ हाता हे सहायक और स्तम्भ का अर्थ खम्भा। किसी मकान में दा प्रकार क खम्भे होते हैं – मुख्य खम्भे (Pillers) जिन पर पूरा मकान खडा हुआ रहता है और दूसर,सहायक खम्भ भी हात हैं। शरीर को एक मकान समझें और इस मकान क प्रमुख तीन खम्भ हैं वात पित और कफ जिन्हें त्रिदोष कहते हैं। त्रिदोष के विषय में आप संक्षिप्त विवरण गत पृष्ठा में (क्र १०९ स ११२ तक) पढ़ ही चुके हैं। उप स्तम्भ भी तीन है – आहार स्वप्न और ब्रह्मचर्य। यह बड़े मज़े की बात है कि किसी भी मकान या कमर क कम स कम चार खम्भ तो होते ही हैं पर शरीर रूपी मकान के मुख्य खम्भ भी तीन है और उपस्तम्भ भी तीन है। इसमें यह बात विचारणीय है कि किसी ढाच क चार खम्भा में स एक खम्भा गिर जाने पर

● जो अपने द्वारा किये गये उपकार और दूसरे के द्वारा अपने प्रति किये गये अपकार को याद नहीं रखता, जो अपनी बुराइयों और दूसरों की भलाइयों को भूलता नहीं, जिसके साथ रहने से किसी का अहित नहीं होता बल्कि भला ही होता है और जो किसी भी समस्या को ठीक ढग से सुलझा लेता है, वही बुद्धिमान है।

तो ढाचा थोडी देर खडा रह भी सकता है पर *जिस ढाचे के तीन ही खम्भे हो और उसमें से कोई भी एक खम्भा गिर जाए तो वह ढाचा एक क्षण मे धराशायी हो जाएगा।* बस ऐसी ही स्थिति हमारे शरीर और स्वास्थ्य के मामले की है। कोई भी एक स्तम्भ गिरा कि हम खटिया शायी हो जाते हैं याने बिस्तर पकड लेते हैं। शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा के लिए आहार स्वप्न और ब्रह्मचर्य - इन तीनो खम्भो का मजबूत रहना जरूरी है। इस विषय में विस्तृत चर्चा आप आगे पढेंगे।

(२) त्रिविध बल - बल तीन प्रकार का माना गया है। **(१) सहजबल** - शरीर और मन के स्वस्थ रूप में रहने पर जो स्वाभाविक बल रहता है उसे सहज बल कहते हैं। **(२) कालज बल** - जो बल समय (ऋतु) के अनुसार बाल युवा और वृद्धावस्था में अलग अलग ढग से उत्पन्न होता है उसे कालज बल कहते हैं। **(३) युक्ति कृत बल** - दुर्बल शरीर होने पर घी दूध फल मेवा आदि पौष्टिक आहार तथा वाजीकरण व रसायनयुक्त औषधियो का सेवन करके तथा व्यायाम खेलकूद आदि से बढाया गया बल युक्तिकृत बल कहा जाता है।

(३) त्रिविध रोग आयतन (कारण) - अर्थों याने इन्द्रियो के विषयो का अतियोग, अयोग और मिथ्या योग होना इसी प्रकार कर्म और काल का अतियोग अयोग और मिथ्या योग होना रोग उत्पन्न करने के कारण होते हैं। यह योगायोग - विषय पिछले पृष्ठों में (क्र ५८ से ६८ तक) आप पढ चुके हैं।

(४) त्रिविध योग - रोग के प्रकार तीन हैं **(१) निज रोग** - शरीर के वात पित्त और कफ के विकृत याने कुपित होने पर जो रोग शरीर के अन्दर उत्पन्न होते हैं उन्हें निज रोग कहते है। **(२) आगन्तुक रोग** - बाहरी चोट लगने ज़हरीले जीव जन्तु द्वारा काटने विषपान करने दूषित वायुमण्डल और जल के दूषित प्रभाव होने आग से जलने शस्त्र से घाव होने यौन सम्बन्ध करने से उत्पन्न हुए संक्रामक गुप्त रोग या संक्रामक रोगी के सम्पर्क में रहने से उत्पन्न हुए संक्रामक रोग जैसे क्षय (टी बी) हैजा आदि होना आगन्तुक रोग होना होता है। **(३) मानस रोग** - मन के अनुकूल वस्तु या वातावरण उपलब्ध न होना या प्रतिकूल वस्तुओं का प्राप्त होना मन पर भारी दबाव होना दिमाग पर किसी प्रकार का आघात लगना मादक द्रव्यों के सेवन से दिमाग पर विपरीत प्रभाव होना मानस रोग उत्पन्न करने के कारण होते हैं।

(५) त्रिविध रोग मार्ग - रोग के तीन मार्ग होते हैं (१) शाखा - रक्त मांस मेद अस्थि मज्जा और शुक्र - ये सात धातुएं और त्वचा इनको शाखा कहते हैं। शाखा रोगों का बाहरी मार्ग है। (२) मर्मास्थि सन्धियां - मूत्राशय हृदय मूर्धा और कण्ठ नाभि और गुदा इन्हें मर्म कहा जाता है। हड्डियां के जोड़ और इन जोड़ों के संयोग स्थान से लगी हुई स्नायु एवं कण्डराएं - ये तीनों रोगों का मध्यम मार्ग है। (३) कोष्ठ - महास्रोत (Alimentry canal) याने शरीर का मध्यम भाग महानिम्न आमाशय और पक्वाशय - इन्हें कोष्ठ कहते हैं। यह रोग का भीतरी मार्ग है।

(६) त्रिविध वैद्य - संसार में तीन प्रकार के चिकित्सक होते हैं। (१) छद्मचर - जो वास्तव में प्रशिक्षित अनुभवी चिकित्सा शास्त्री और अधिकृत चिकित्सक न होते हुए भी सिर्फ धन कमाने के लिए चिकित्सा कार्य करता है ऐसा पाखण्डी छद्मचर (Quack) चिकित्सक होता है। (२) सिद्ध साधित - जो अपने सहयोगियों दलालों और दूतों के जरिए रोगी को बहला फुसला कर अपने पास लाने का षडयन्त्र करता है और स्वयं कार्य कुशल तथा ज्ञानी न होते हुए भी अपने को सिद्ध वैद्य घोषित करता है वह सिद्ध साधित चिकित्सक होता है। (३) वैद्य के गुणवाला जो वैद्य अनुभवी विधिवत शास्त्र ज्ञान प्राप्त करने वाला चिकित्सा विज्ञान को जानने समझने वाला, औषधि का सही उपयोग जानने वाला रोगी का रोग दूर कर उसे स्वास्थ्य लाभ देने वाला तथा विद्यामधीते वेद वा इति वैद्य के अनुसार वैद्य विद्या का पण्डित है वही श्रेष्ठ वैद्य होता है।

(७) त्रिविध औषधि - औषधि तीन प्रकार की होती है। (१) दैवव्यपाश्रय - जो औषधि द्रव्य मंगल कार्यों में धार्मिक कर्म काण्ड जैसे यज्ञ पूजा जैसे शुभ कार्यों में काम आते हैं वे औषधि द्रव्य दैवव्यपाश्रय हैं। (२) युक्तिव्यपाश्रय - ये औषधि द्रव्य वे होते हैं जो चिकित्सा में आहार विहार तथा रोग निवारण हेतु औषधि के रूप में प्रयोग किये जाते हैं। (३) सत्वावजय - इसका उपयोग मानस रोगों में मन को नियन्त्रित और गलत दिशा की ओर प्रवृत्त होने से रोकने के लिए किया जाता है।

स्वास्थ्य रक्षा करने के लिए आपको इन तीनों आधार स्तम्भों के विषय में उचित और आवश्यक जानकारी होना ही चाहिए। वात पित्त कफ के विषय में आप पिछले पृष्ठों में पढ़ ही चुके हैं। अब आहार स्वप्न और ब्रह्मचर्य के विषय में जरा विस्तार पूर्वक थोड़ा खुलासा करते हुए विवरण प्रस्तुत किया जाएगा ताकि आप इस विशेष महत्ता वाले विषय को ठीक से समझ सकें।

● मन के विचारों का प्रभाव शरीर और स्वास्थ्य पर ही नहीं रुग्णावस्था पर भी पड़ता है। अच्छी इच्छाशक्ति के बिना रोगी जल्दी अच्छा नहीं होता इसलिए बीमार व्यक्ति को उचित चिकित्सा और पथ्य का सेवन करते हुए भी ऐसी प्रबल इच्छा अवश्य रखनी चाहिए कि वह अवश्य रोगमुक्त हो जाएगा। ऐसी इच्छाशक्ति उसकी जीवनशक्ति को बढ़ाती है।

आहार

तीनो उपस्तम्भा मे सर्वप्रथम आहार को ही लिया है क्योंकि यह तीनों में प्रमुख है। आहार से ही रस बनता है शेष धातुए बनती है वातादि त्रिदोष की उत्पत्ति होती है शरीर का पोषण और विकास होता है इस जीवन का निर्वाह होता है। आहार का अभाव होने पर शरीर की स्थिति बिगड जाती है लम्बे काल तक अभाव बना रहे तो शरीर का ही अभाव हो जाता है याने भुखमरी की स्थिति हो जाती है लिहाजा प्राणिना पुनर्मूलमाहारो बलवर्णोजसा च'- के अनुसार बल वर्ण ओज आदि के लिए प्राणिया में आहार ही मूल वस्तु है। यू तो आयुर्वेद ने- *आह्रियते अन्ननलिकया यत्तदाहार* - के अनुसार अन्ननलिका (Esophagus) के मार्ग से ग्रहण किये जाने वाले पदार्थों को आहार कहा है पर जैसा कि हम पेज १५० पर बता चुके हैं सूक्ष्म आहार मुख के अलावा आख कान नाक त्वचा और मन के द्वारा भी किया जाता रहता है। *इस तथ्य को भी ध्यान में रख कर इन ज्ञानेन्द्रियो एव मन से भी उचित और हितकारी आहार ही ग्रहण करना चाहिए।* यहा हम मुख से ग्रहण किये जाने वाले स्थूल आहार के विषय में ही चर्चा करेंगे।

आहार में हमें पौष्टिक पदार्थों का ही सेवन करना चाहिए ताकि शरीर को पोषक तत्व मिल सके और शरीर पुष्ट तथा बलवान बना रह सके। *आहार में दूषित पोषण रहित तथा शरीर का नाश करने वाले पदार्थ नहीं होना चाहिए। ऐसे पदार्थ अभक्ष्य याने न खाने योग्य माने गये हैं।* भक्ष्य पदार्थ वे ही होते हैं जो शरीर का पोषण करके स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं और शरीर में कोई व्याधि पैदा नहीं होने देते बल्कि रोगप्रतिरोधक शक्ति पैदा करते हैं।

शरीर को जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है उनमे विटामिन (खाद्योज) प्रोटान (प्रत्यामिन), कार्बोहाइड्रेट्स (कार्बोज), फेट (वसा) मिनरल्स (खनिज लवण), केल्शियम (चूना तत्व) आइरन (लौह) आदि तत्वो के नाम उल्लेखनीय है। हम आपको इन तत्वा वाले पदार्थों का विवरण बताते हुए यह भी बताएगे कि इन तत्वो के सेवन से शरीर को क्या क्या लाभ होते है और इन तत्वो के न मिलने पर शरीर को क्या क्या हानिया या व्याधिया होती है। *स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए यह जानकारी आपको होना ही चाहिए।*

विटामिनो के स्रोत

विटामिन (Vitamin) को हिन्दी में खाद्योज कहते हैं। इन्हें जीवनीय द्रव्य भी कहा जाता है जो विभिन्न खाद्य पदार्थों (अन्न फल शाक, दूध आदि) में अलग अलग वर्ग और मात्रा के अनुसार पाये जाते है। इन पदार्थों के सेवन से शरीर को ये जीवनीय

द्रव्य (Vitamins) प्राप्त होते हैं जिससे शरीर को ऊर्जा [illegible] और पोषक तत्व की प्राप्ति होती है। इसीलिए हमें पोषक तत्वों से युक्त पदार्थों का [illegible] करके [illegible] और स्वास्थ्य का अनुवर्तन (Maintenance) करना चाहिए। [illegible]

तच्चनित्य प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते।
अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत्।

चरक संहिता सूत्र ५/१३

अर्थात हमें उस आहार द्रव्यों का नित्य सेवन करना चाहिए जिससे स्वास्थ्य का अनुवर्तन (Maintenance) होता रहे अर्थात् स्वास्थ्य उत्तम बना रहे और जो रोग उत्पन्न नहीं हुए हैं उनकी उत्पत्ति भी न हो सके।

यह श्लोक स्वास्थ्य (Health) के व्यापक सिद्धान्त की नींव है बुनियाद है जो सन्तुलित आहार (Balanced diet) का मूल मन्त्र है। शरीर की रक्षा और वृद्धि करने में जीवनीय द्रव्य बहुत सहायक होते हैं। इन तत्वों से रहित आहार द्रव्य निर्जीव आहार होता है। यू तो ये द्रव्य कई प्रकार के होते हैं पर मुख्य मुख्य जीवनीय द्रव्यों के नाम इस प्रकार हैं—

विटामिन ए, विटामिन बी विटामिन सी विटामिन डी विटामिन ई विटामिन के और विटामिन पी। इन द्रव्यों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है –

विटामिन-ए

स्रोत – यह विटामिन हरी पत्ती वाली शाक सब्जियां पत्ता गोभी पपीता गाजर पके टमाटर दूध मक्खन मलाई आलू सन्तरा मटर आम केला छुहारा या खजूर सोयाबीन धनिया आदि में मुख्य रूप से पाया जाता है।

गुण एवं उपयोग – नेत्र ज्योति में कमी या अन्धापन न होने देना त्वचा स्वस्थ रखना शारीरिक विकास करना दांत व हड्डी के लिए हितकारी बच्चों के लिए बढ़ती उम्र में उपयोगी व आवश्यक शरीर की रक्षा करना इस विटामिन के मुख्य गुण है।

अभाव के लक्षण – शरीर में इस विटामिन के कम मात्रा में पहुचने और अभाव होने से नेत्र ज्योति में कमी होना या अन्धापन हो जाना प्रकाश सहन न होना शरीर दुबला व अविकसित रहना त्वचा खुरदरी व रूखी होना तथा श्वास रोग होना आदि लक्षण प्रकट होते है।

विटामिन-बी

स्रोत – छिलके वाली मूग की दाल हरी शाक सब्जियां दूध मूगफली चना सोयाबीन मूली पके लाल टमाटर घी गेहू चावल शकरकन्द केला गोभी मटर मीठे फल आदि में विटामिन बी मुख्य रूप से पाया जाता है। इसके कुछ प्रकार और भी हैं जिन्हें बी १ बी-२ बी ६ और बी १२ कहा जाता है और सबको मिलाकर इन्हें विटामिन बी काम्पलेक्स (Vitamin B Complex) कहा जाता है।

● जो विद्याहीन होकर भी घमण्डी हो दरिद्र और बुद्धिहीन होकर भी महत्वाकाक्षी हो, जो काम को पूरा न कर सके, दूसरों के काम मे टाग अडाता हो अपने हाथ की आधी छोडकर, पूरी के लिए दौडता हो, जो बिना पूछे राय देता हो बिना बुलाये किसी के यहा जाता हो और अनजान व्यक्ति का विश्वास कर लेता हो वही मूर्ख है।

गुण एव उपयोग - मास पेशिया को मजबूत रखना शरीर को पुष्ट और सुडौल रखना पाचन क्रिया ठीक रखना शरीर में स्निग्धता (चिकनापन) और साम्यता रखना स्वास्थ्य की रक्षा करना और शरीर का विकास करना इस विटामिन का मुख्य गुण है।

अभाव के लक्षण - अपच भूख में कमी कब्ज बेरी बेरी नामक रोग होना रक्त की कमी दुबलापन मुह में छाले पेट म जलन व गर्मी होना त्वचा रूखी व फटना होठो के किनारो पर कटाव होना तथा अरुचि होना आदि लक्षण इस विटामिन की कमी से उत्पन्न होते हैं।

विटामिन-सी

स्रोत - नींबू सन्तरा आवला पत्ता गोभी चूना टमाटर, अकुरित अन्न हरा धनिया हरी मटर हरी मिर्च, कच्ची सब्जी का सलाद अमरूद मौसम्बी सहजन की फली आदि में विटामिन सी मुख्य रूप से पाया जाता है।

गुण एव उपयोग - रक्त शुद्ध रखना दात मसूढो को स्वस्थ मजबूत रखना त्वचा को निरोग और स्वच्छ रखना रक्तस्राव रोकना व जख्म जल्दी भरना पेट साफ रखना व पाचन क्रिया ठीक रखना इस विटामिन के मुख्य गुण हैं।

अभाव के लक्षण - रक्त विकार एव त्वचा रोग होना मसूढे व दात खराब होना तथा मुह स बदबू आना पायरिया (मसूढे पकना) तथा स्कर्वी रोग होना सूखा व पीला चेहरा होना पाचन क्रिया में खराबी आमाशय व आतो म घाव होना घाव जल्दी न भरना आदि लक्षण इस विटामिन की कमी स प्रकट होते है।

विटामिन-डी

स्रोत - सूर्य की किरणे पत्ता गोभी गाजर पालक दूध घी मक्खन और काडलिवर आइल में यह विटामिन मुख्य रूप से पाया जाता है।

गुण एव उपयोग - हड्डी का उचित विकास कर मजबूत करना शरीर का समुचित विकास करना कद बढाना दातों को सुन्दर व मजबूत रखना अस्थि क्षय को रोकना हृदय व मास पेशियों के सकोचन और रक्त सचार को सन्तुलित रखना इस विटामिन के मुख्य गुण हैं।

अभाव के लक्षण - बच्चों को सूखा रोग (Rickets) होना शरीर दुबला व हड्डिया कमजोर होना शरीर की हड्डिया व दातो का उचित विकास न होने से कुरूप होना बाल झडना व सफेद होना शरीर का रग पीला पडना रोग प्रतिरोधक शक्ति मे कमी होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

विटामिन-ई

स्रोत - अकुरित अन्न हरी शाक सब्जी वनस्पति से बना तैल दूध अनाज पत्ता गोभी प्याज लहसुन सेब केला शहद गाजर काहू और शुक्रवर्द्धक पदार्थ मूगफली आदि मे यह विटामिन मुख्य रूप से पाया जाता है।

गुण एव उपयोग - शरीर मे पौरुष बल शुक्रबल और प्रजनन शक्ति उत्पन्न करना हृदय को बल देना गर्भ धारण करने की क्षमता उत्पन्न करना चहरे पर ओज और कान्ति बनाये रखना गर्भ की रक्षा कर उसका समुचित विकास करना इस विटामिन के मुख्य गुण हैं।

अभाव के लक्षण - पुरुषों में नामर्दी बाझपन शुक्राणु की कमी या अभाव होना गर्भ का न रहना या गिर जाना जननेन्द्रिय छोटे आकार की होना हृदय रोग होना और यौन दौर्बल्य या विकार होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

प्रोटीन (प्रत्यामिन)

परिचय - शरीर के निर्माण कार्य में महत्वपूर्ण काम करने वाला यह तत्व शरीर के कोशो का निर्माण करता रहता है। यह वनस्पति जन्य और प्राणी जन्य दो प्रकार का होता है।

स्रोत - यह दालों सोयाबीन दूध दही पनीर बादाम अखरोट आदि वनस्पतिजन्य पदार्थो एव प्राणीजन्य मास अण्डा व मछली मे पाया जाता है। मास अण्डा या मछली की अपेक्षा वनस्पतिजन्य प्रोटीन सेवन करना निरापद है और स्वास्थ्य रक्षक होता है और इसके सेवन से विकार और रोग पैदा नहीं होते।

गुण एव उपयोग - यह शरीर की कोशिकाओ एव ऊतकों (Cells and tissues) के निर्माण और मरम्मत करने का काम करने वाला मुख्य तत्व है और ऊर्जा (Celoric) की कमी होने पर इसकी क्षतिपूर्ति भी करता है। शरीर के विकास मे सहायक होता है। बच्चो और किशोर आयु वालो के लिए यह बहुत आवश्यक होता है ताकि उनके शरीर का उचित विकास हो सके।

अभाव के लक्षण - पर्याप्त मात्रा में प्रोटीनयुक्त आहार न मिलने से शरीर का उचित विकास न होना चहरा निस्तेज होना शरीर पर सूजन होना कमजोरी धामी गति मे शारीरिक विकास होना या विकास रुक जाना शरीर का वजन घटना और शरीर दुबला हो जाना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

● जो मर्यादा का पालन करता है, जो नीति के विपरीत आचरण नहीं करता, जो किसी भी विषय पर तर्क और युक्ति कर सकता है, जो अद्भुत बातें जानता है जो शक्ति के अनुसार काम करता है, जो इशारे में ही बात को समझ लेता है, जो विनम्र और अहंकाररहित है और जानता हुआ भी समझता है कि कम जानता है वही बुद्धिमान है।

कार्बोहाइड्रेट (कार्बोज)

परिचय - कार्बोज वाले पदार्थ मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं। एक तो शर्करा वर्ग के और दूसरे श्वेतसार (माण्ड) वर्ग के। शर्करा (शक्कर) वर्ग के दो भाग हैं (१) साधारण शर्करा (Monosaccharide मानोसेकरिड) जैसे ग्लूकोज फ्रुक्टोज ग्लैक्टोज। (२) यौगिक शर्करा (Disaccharide डाइसेकरिड) - जैसे सैकरोज माल्टोज लक्टोज। दूसरे श्वेतसार वर्ग के भी दो भाग होते हैं(१) जिन्हें शरीर प्रयोग में लेता है। (२) जिन्हें शरीर प्रयोग में नहीं ले पाता है।

स्रोत - ग्लूकोज़ बहुत से फलों और शहद में पाया जाता है। फ्रुक्टोज भी फलों और शहद में पाया जाता है पर फ्रुक्टोज ग्लूकोज की अपेक्षा ज्यादा मीठा होता है। ग्लैक्टोज दूध के ग्लूकोज तथा लेक्टोज के संयोग से उपलब्ध होता है। सैकरोज गन्ना खजूर, नारियल और चुकन्दर में होता है कुछ फलों में गुड व शक्कर तथा दूध में लेक्टोज और अंकुरित अन्न में माल्टोज पाया जाता है। श्वेतसार- गेहूं, चावल बाजरा मकई ज्वार साबूदाना आलू आदि में पाया जाता है। रेशे और फोक में पाया जाने वाला श्वेतसार शरीर के काम में नहीं आ पाता।

गुण एवं उपयोग - कार्बोज शरीर को शक्ति ऊष्मा (गरमाहट) और पुष्टि देने वाला प्रमुख तत्व है जो शरीर को श्रम करने की क्षमता और शक्ति देता है। यह दरअसल शरीर रूपी मशीन को चलाने वाला ईंधन है लेकिन इसका अति सेवन करना हानि भी करता है।

अभाव के लक्षण - इस तत्व की शरीर में कमी होने पर शरीर का वजन कम होना दुबलापन कमजोरी चक्कर आना आदि लक्षण प्रकट होने लगते हैं। इसका अभाव या अति होना दोनों स्थितियां ही रोगकारक होती हैं।

फेट (वसा)

परिचय - चिकनाई घी तैल आदि पदार्थों से वसा (चर्बी) मिलती है। यह प्राणीजन्य भी होती है जैसे गाय भैंस के दूध घी मक्खन से मिलने वाली तथा वनस्पतिजन्य भी होती है जैसे तिल नारियल सरसों आदि के तैल से मिलने वाली।

अभाव के लक्षण - बच्चो को सूखा रोग (Rickets) होना शरीर दुबला व हड्डिया कमजोर होना शरीर की हड्डिया व दाता का उचित विकास न हान से कुरूप हाना बाल झडना व सफद हाना शरीर का रग पीला पडना, रोग प्रतिरोधक शक्ति मे कमी हाना आदि लक्षण प्रकट हात है।

विटामिन-ई

स्रोत - अकुरित अन्न हरी शाक सब्जी वनस्पति से बना तैल दूध अनाज पत्ता गोभी प्याज लहसुन सेब केला शहद गाजर काहू और शुक्रवर्द्धक पदार्थ मूगफली आदि मे यह विटामिन मुख्य रूप से पाया जाता है।

गुण एव उपयोग - शरीर मे पौरुष बल शुक्रबल और प्रजनन शक्ति उत्पन्न करना हृदय को बल देना गर्भ धारण करने की क्षमता उत्पन्न करना, चेहरे पर ओज और कान्ति बनाये रखना गर्भ की रक्षा कर उसका समुचित विकास करना इस विटामिन के मुख्य गुण हैं।

अभाव के लक्षण - पुरुषो में नामर्दी बाझपन शुक्राणु का कमी या अभाव होना गर्भ का न रहना या गिर जाना जननेन्द्रिय छोटे आकार की होना हृदय रोग होना और यौन दौर्बल्य या विकार हाना आदि लक्षण प्रकट होते है।

प्रोटीन (प्रत्यामिन)

परिचय - शरीर के निर्माण कार्य में महत्वपूर्ण काम करने वाला यह तत्व शरीर के कोशा का निर्माण करता रहता है। यह वनस्पति जन्य और प्राणी जन्य दो प्रकार का हाता है।

स्रोत - यह दाला सोयाबीन दूध दही पनीर बादाम अखरोट आदि वनस्पतिजन्य पदार्थो एव प्राणीजन्य मास अण्डा व मछली में पाया जाता है। मास अण्डा या मछली का अपक्षा वनस्पतिजन्य प्रोटीन सेवन करना निरापद है और स्वास्थ्य रक्षक हाता है और इसक सेवन से विकार और रोग पैदा नहीं होते।

गुण एव उपयोग - यह शरीर की कोशिकाओ एव ऊतकों (Cells and tissues) के निर्माण और मरम्मत करने का काम करने वाला मुख्य तत्व है और ऊर्जा (Celorie) की कमी हान पर इसकी क्षतिपूर्ति भी करता है। शरीर के विकास में सहायक हाता है। बच्चो और किशोर आयु वालो के लिए यह बहुत आवश्यक हाता है ताकि उनक शरीर का उचित विकास हो सके।

अभाव के लक्षण - पर्याप्त मात्रा में प्रोटीनयुक्त आहार न मिलन स शरीर का उचित विकास न हाना चेहरा निस्तेज हाना शरीर पर सूजन हाना कमजोरी धीमी गति स शारीरिक विकास होना या विकास रुक जाना शरीर का वजन घटना और शरीर दुबला होते जाना आदि लक्षण प्रकट हाते है।

• जो मर्यादा का पालन करता है, जो नीति के विपरीत आचरण नहीं करता जो किसी भी विषय पर तर्क और युक्ति कर सकता है, जो अद्भुत बातें जानता है जो शक्ति के अनुसार काम करता है, जो इशारे में ही बात को समझ लेता है, जा विनम्र और अहकाररहित है और जानता हुआ भी समझता है कि कम जानता है, वही बुद्धिमान है।

कार्बोहाइड्रेट (कार्बोज)

परिचय – कार्बोज वाले पदार्थ मुख्यत दो प्रकार के होते हैं। एक तो शर्करा वर्ग क और दूसरे श्वेतसार (माण्ड) वर्ग क। शर्करा (शकर) वर्ग के दो भाग हैं (१) साधारण शर्करा (Monosaccharide मानोसेकरिड) जैसे ग्लूकोज, फ्रुक्टोज ग्लूक्टोज। (२) यौगिक शर्करा (Disaccharide डाइसकरिड) – जैसे सैकरोज माल्टोज लेक्टोज। दूसरे श्वेतसार वर्ग के भी दो भाग होते हैं(१) जिन्ह शरीर प्रयोग में लेता है। (२) जिन्हें शरीर प्रयोग म नहीं ले पाता है।

स्रोत – ग्लूकोज बहुत से फलो और शहद में पाया जाता है। फ्रुक्टोज भा फला और शहद म पाया जाता ह पर फ्रुक्टोज ग्लूकोज की अपेक्षा ज्यादा मीठा होता है। ग्लूक्टोज दूध के ग्लूकोज तथा लेक्टोज के सयोग से उपलब्ध होता है। सैकराज गना खजूर नारियल और चुकन्दर में होता है कुछ फला म गुड व शकर तथा दूध म लेक्टोज और अकुरित अन्न म माल्टोज पाया जाता है। श्वतसार गहू, चावल बाजरा मकई, ज्वार साबूदाना आलू आदि में पाया जाता है। रेश और फोक में पाया जाने वाला श्वेतसार शरीर के काम में नहीं आ पाता।

गुण एव उपयोग – कार्बाज शरीर को शक्ति ऊष्मा (गरमाहट) और पुष्टि देने वाला प्रमुख तत्व है जो शरीर को श्रम करने की क्षमता और शक्ति देता है। यह दरअसल शरीर रूपी मशीन को चलाने वाला ईंधन है लेकिन इसका अति सेवन करना हानि भी करता है।

अभाव के लक्षण – इस तत्व की शरीर में कमी होने पर शरीर का वजन कम होना दुबलापन कमजोरी चक्कर आना आदि लक्षण प्रकट हान लगते हैं। इसका अभाव या अति होना दोनो स्थितिया ही रोगकारक होती हैं।

फेट (वसा)

परिचय – चिकनाई घी तैल आदि पदार्थों स वसा (चर्बी) मिलता है। यह प्राणीजन्य भी होती है जैस गाय भैंस के दूध घी मक्खन से मिलने वाली तथा वनस्पतिजन्य भी होती है जैसे तिल नारियल सरसा आदि क तैल से मिलने वाली।

स्रोत - सब्जी पकाने के तैल (तिल नारियल सरसा मूगफली आदि का तैल) घी मक्खन दूध बादाम सोयाबीन पिस्ता अखरोट आदि से फेट (वसा) उपलब्ध होती है।

गुण एव उपयोग - यह शरीर को पुष्ट सुडौल चिकना त्वचा को चिकना व चमकीला चेहरे को कान्तिपूर्ण बनाने वाला तथा केलोरीज व विटामिन ए डी ई से युक्त तत्व होता है और शरीर की खुश्की रूक्षता (रूखापन) और कशता (दुबलापन) दूर करता है।

अभाव के लक्षण - इस तत्व का अभाव होने से शरीर की त्वचा रूखी सूखी होना शरीर दुबला कमजोर और बेडौल होना वजन कम होना और शरीर का सुडौल रूप में विकसित न होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

मिनरल्स (खनिज लवण)

परिचय - कुछ खनिज लवण (नमक) क्षार पैदा करने वाले और कुछ अम्ल उत्पन्न करने वाले होते हैं। क्षार उत्पन्न करने वाली चीज़ो में हरी शाक-सब्जी खट्टे मीठे तथा सूखे मीठे फल शामिल हैं। अम्लता पेदा करने वाले पदार्थों में मास दालें तैल आदि हैं। इनके अलावा कैल्शियम लौह आयोडीन पोटाशियम सोडियम फ्लोरिन, क्लोरिन सिलीकान गन्धक आदि क्षार व अम्ल का उत्पादन करने वाले पदार्थों से खनिज लवण उपलब्ध होते हैं।

स्रोत - अनाजो मे गेहू, चोकर दालो जौ बाजरा चना सब्जियो में गोभी मेथी करमकल्ला (पत्ता गोभी) पालक मटर शलजम सरसों सेम, प्याज लहसुन टमाटर आदि। मेवा में बादाम अखरोट मुनक्का। फलो में सेब अननास छुहारा खजूर तथा गुड दूध छाछ (मट्ठा) पनीर के अलावा गन्ना गाजर सोयाबीन और कालाजीरा आदि से खनिज लवण उपलब्ध होते हैं।

गुण एव उपयोग - शरीर की हड्डियो व दातो का निर्माण करना और इन्हें मजबूत बनाये रखना रक्तकणों का निर्माण करना। नाडी सस्थान हृदय और मस्तिष्क को बल देना। भूख बढाना शरीर का वजन और बल बढाना चुल्लिका (Thyroid) पर विशेष प्रभाव डालना कब्ज न होने देना तन्तुओं में लाच पैदा करना शरीर से दूषित तत्वो को बाहर निकालना गुर्दां व मेदे को स्वस्थ रखना और चर्म रोगो से बचाव करना आदि खनिज लवण के मुख्य गुण हैं।

अभाव के लक्षण - इस तत्व की कमी से शरीर दुबला व कमजोर होता है हड्डियां व दातों में खराबी आती है शरीर का विकास रुक जाता है बच्चों को सूखा रोग हो जाता है रक्ताल्पता (Anaemia) नामक रोग हो जाता है घेघा (Goitre) रोग हो जाता है विशेषकर आयोडीन तत्व की कमी से। इन तत्वों की कमी से हृदय यक्त गुर्दे नाडी सस्थान अस्थिया (हड्डिया) दात और त्वचा आदि विकारग्रस्त हो जाते हैं।

● जो सही बात कहने में सकोच नहीं करता और सच बात को भी मधुर ढग से कहता है, जो कटु सत्य नहीं बोलता और प्रिय असत्य भी नहीं बोलता, जो अपनी प्रशसा और दूसरे की निन्दा नहीं करता, जो अपने हित के लिए किसी का अहित नहीं करता और जो किसी भी लालच भय या बाधा से न्याय मार्ग से विचलित नहीं होता वही बुद्धिमान है।

कैल्शियम (चूना)

परिचय - शरीर का निर्माण करने वाले प्रमुख तत्वों में कैल्शियम एक प्रमुख तत्व है जो हड्डियों और दांतों की मजबूती और रचना के लिए जरूरी होता है।

स्रोत - यह तत्व थोड़ी मात्रा में तो सभी खाद्य पदार्थों में मौजूद रहता है पर अपेक्षाकृत जिन पदार्थों में यह अच्छे अनुपात में पाया जाता है उनमें दूध छाछ मक्खन मेथी पालक व सरसो का साग पत्ता गोभी गाजर तिल, इमली के पत्ते पान के पत्ते खाने का चूना गन्ना, गुड मटर सन्तरा शलजम, दालें चोकर बादाम नारियल आदि उल्लेखनीय है।

गुण एव उपयोग - यह दांतों एव हड्डियों का निर्माण और विकास करता है, उन्हें मजबूत और निरोग रखता है। शरीर के घाव जल्दी भरने की क्षमता देता है हृदय को बल देता है और अम्लता कम करता है।

अभाव के लक्षण - आहार में कैल्शियम तत्व की कमी या अभाव होने से शरीर का समुचित विकास नहीं हो पाता दांत खराब रहते हैं हड्डियां कमजोर रहती हैं बच्चों को सूखामैली (Rickets) रोग हो जाता है।

लोहा

परिचय - शरीर में रक्त का निर्माण करने और रक्त कमी (एनीमिया) दूर करने वाला प्रमुख तत्व लोहा ही है।

स्रोत - यह हरी पत्तीदार सब्जी जैसे पालक सरसो चोकर, दालें धनिया जीरा अजवायन काला तिल गोभी के पत्ते गेहू, चना, बाजरा आम की गुठली रागी गुड दूध सोयाबीन गन्ने का रस गाजर बादाम पिस्ता अखरोट आदि में पाया जाता है।

गुण एव उपयोग - यह शरीर को शक्ति, स्फूर्ति और जीवन शक्ति देने वाला तत्व है। शरीर को पुष्ट और शक्तिशाली रखता है रक्तकणों का निर्माण करता है और हेमोग्लोबिन (Haemoglobin) यानि रक्त कणों में के लाल अणुओं का उचित स्तर याने प्रतिशत बनाये रखता है।

अभाव के लक्षण - इस तत्व की कमी से शरीर में रक्त की कमी होती है। शरीर दुर्बल क्षीण और थका हुआ सा रहता है चेहरा फीका और पीला हो जाता है आंखें नीरस सफेद और तीखी हो जाती है। भूख नष्ट हो जाती है और स्वास्थ्य गिर जाता है।

विविध विवरण

विटामिन क में दो तत्व होते हैं— के १ और के २ प्रथम तत्व हरा शाक और वनस्पतियों में पाया जाता है जबकि दूसरा तत्व आंतो में जीवाणुओं द्वारा उत्पन्न होता है। *यह रक्त सम्बन्धी प्राकृतिक स्पन्दन के लिए आवश्यक होता है।* रक्तस्राव सम्बन्धी रोगो के लिए प्रयोग किया जाता है। विटामिन 'पी' का कार्य विटामिन 'सी' जैसा होता है। कुछ पदार्थों में खास तौर से पत्ता गोभी और गाजर में 'केरोटीन' पीले रंग का एक रञ्जक द्रव्य होता है विटामिन ए के साथ पाया जाता है और उसी जैसी क्रिया करता है। भोजन के साथ सलाद के रूप में पत्ता गोभी और गाजर खूब चबा चबा कर खाने से करोटीन की पूर्ति होती है और विटामिन ए की कमी पूरी होती है जिससे नेत्र ज्योति अच्छी रहती है। *जिन बच्चो की आखें कमज़ोर हो और चश्मा लगाना पडता हो उन्हे प्रतिदिन नियम पूर्वक गाजर व पत्ता गोभी को कच्चा ही खूब चबा चबा कर खाना चाहिए।* दो तीन माह में उन्हें लाभ नजर आने लगेगा।

पौष्टिक आहार के विषय में बहुत संक्षिप्त रूप से हमने जरूरी जरूरी बातें आपको बता दी हैं। आप अपने आहार में इन पदार्थों को यथाशक्ति उचित मात्रा में प्रतिदिन शामिल कर सेवन करते रहें ताकि अपने *स्वास्थ्य की रक्षा कर सकें।*

आहार के विषय में एक मोटा सिद्धान्त आप हमेशा याद रखें कि हम आहार शरीर को स्वस्थ और बलवान रखने के लिए करते हैं सिर्फ पेट भरने के लिए ही नहीं क्योंकि पेट तो पशु पक्षी भी भर लेते हैं और हमारी अपेक्षा ज्यादा उचित ढग से भर लेते हैं। *हमे जीने के लिए खाना चाहिए खाने के लिए नहीं जीना चाहिए।* जो लोग स्वाद और मजे के लिए ही खाते हैं वे स्वाद को ही महत्व देते हैं गुण को नहीं इसलिए ऐसे पदार्थ भी खाते रहते हैं जो खाना नहीं चाहिए। *ऐसे लोग खाने के लिए जीते हैं जीने के लिए नहीं खाते।* पदार्थ के गुणो के साथ-साथ पदार्थ की मात्रा के औचित्य का ख्याल रखना भी जरूरी होता है क्योंकि अधिक मात्रा मे लिया गया अच्छा आहार भी दोष पैदा करता है। इस विषय में आप विस्तृत विवरण आगे पढ सकेंगे।

● जो अपना काम दूसरो पर छोड देता है और दूसरो के भरोसे अपने काम की देखभाल नहीं करता जिसके जीवन का कोई लक्ष्य निर्धारित न हो और इधर उधर फ़ालतू समय नष्ट किया करता हो, जो काम शुरू तो कर देता हो पर सकट बाधा या संघर्ष की स्थिति आते ही काम अधूरा छोड़ कर दूसरे काम में लग जाता हो और कोई भी काम ढग से पूरा न कर पाता हो ऐसा व्यक्ति मूर्ख है।

रस, वीर्य, विपाक

आयुर्वेद शास्त्र में त्रिदोष वेग द्रव्य रस वीर्य विपाक विरोधी आहार पथ्य अपथ्य, आदि का उल्लेख प्राय पढने में मिलता रहता है। इन सभी मुद्दा पर स्वास्थ्य की रक्षा के लिए जितनी बातें बताना हम उपयोगी और जरूरी समझते हैं उतनी आपको बता रहे हैं। अब सक्षेप में रस वीर्य और विपाक के विषय में विवरण प्रस्तुत करते हैं।

जैसा कि आप पिछले पृष्ठो में त्रिदोष-प्रकरण में रसा के विषय में सक्षिप्त विवरण जान चुके है कि *रस छ प्रकार के होते हैं।* रस की परिभाषा आयुर्वेद ने इस प्रकार दी है-

रसनार्थो रसस्तस्य द्रव्यमाप क्षितिस्तथा।
निर्वृत्तौ च विशेषे च प्रत्यया खादयस्त्रय ।।
- चरक सहिता सूत्र १/६४

अर्थात् रसना याने जीभ के अर्थ (विषय) का नाम रस है। रस का आधार द्रव्य जल और पृथ्वी है और रस की उत्पत्ति में भी जल और पृथ्वी कारण द्रव्य है। ऐसा विशेष ज्ञान करने के लिए कि रस मीठा है या कडवा वायु आकाश और अग्नि कारण होते हैं याने इनके कारण ही रस के भेद का ज्ञान होता है।

स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए सन्तुलित आहार लेना और नियमित विहार करना जरूरी होता है। सन्तुलित आहार तब लिया जा सकता है जब यह पता हो कि सन्तुलित आहार होता क्या है। सन्तुलित आहार के विषय में जानकारी तभी हो सकेगी जब हमें आहार द्रव्य के रस वीर्य और विपाक के विषय में समुचित जानकारी हो। तो लीजिए पहले रस के विषय में पढिए।

(१) मधुर रस - यह रस शरीर की सातों धातुओ (रस रक्त मास मेद अस्थि मज्जा और शुक्र) का पोषण कर उनकी वृद्धि करता है। यह आयु के लिए सुखकारी तथा मन एव पाचो ज्ञानेन्द्रिया (आख कान नाक जीभ और त्वचा) को प्रसन्नता देने वाला होता है। शारीरिक बल और रूप सौन्दर्य में वृद्धि करता है पुष्टि करता है तथा वात एव पित्त के प्रकोप को शान्त करता है। प्यास और रूखापन मिटाता है। त्वचा केश और कण्ठ के लिए हितकारी तथा जीवनशक्ति व स्फूर्ति की वृद्धि करने वाला है। मन को तृप्ति और शरीर को स्थूलता (मोटापा) प्रदान करता है। धातु क्षीणता मिटा कर पुष्ट करता है। कटे हुए अग या घाव के लिए वृष्य (हीलिंग करने वाला), है। चींटी भवरो मक्खियों और बच्चो को यह रस स्वाभाविक रूप से प्रिय होता है। *गुणो में यह स्निग्ध (चिकना), शीत और गुरु (भारी) गुण वाला होता है। यह सब रसो में श्रेष्ठ रस है।*

इतने गुणो वाला होने पर भी मधुर रस के अधिक सेवन से शरीर पर मोटापा आता है सुकुमारता आलस्य अधिक निद्रा भारीपन भूख की इच्छा में कमी पाचक अग्नि मन्द होना गले का मास बढना टासिल्स में शोथ व दर्द खासी श्वास कष्ट सर्दी अलसक शीत ज्वर आनाह अरुचि मुख चिकना व मीठा बना रहना मूत्राशय के रोग मूत्र विकार धमनी के रोग मधुमेह तथा कफजन्य रोग उत्पन्न होते हैं *अत इस रस का अति सेवन नहीं करना चाहिए, न इसका अभाव होने देना चाहिए।*

(२) अम्ल रस – खट्टा रस भोजन में रुचि पैदा करता है और जठराग्नि तेज करता है। शरीर को मोटा और सबल बनाता है। इन्द्रियो को बलवान मन को सक्रिय और मुख को स्राव से गीला करता है जिससे भोजन भी गीला होता है। भोजन को मुख से आमाशय तक पहुचाने में सहायक होता है। इसकी स्मृति मात्र से मुह में पानी आ जाता है वायु का अनुलोमन (अनुकूल) करता है धातुओं को तृप्त कर भोजन को पचाने में सहायक होता है। यह रस किशोर लडकियों और गर्भवती स्त्रियो को विशेष प्रिय होता है। कफ पैदा करता है कटे जले चोट लगे और घाव वाले अग को पकाता है। *गुणो में यह हलका गर्म और स्निग्ध गुण वाला होता है।*

इतने गुणो के बावजूद इसके अति सेवन से दात खट्टे होते है मुख में रखते ही आखें बन्द हो जाती हैं दाढो से स्राव होने लगता है जबडे के स्नायुओ में खिचाव और गले में हल्की खराश मालूम देती है। ज्यादा मात्रा में लिया जाए तो शरीर के रोम खड़े हो जाते हैं। कफ के प्रकोप और खासी को बढाता है पित्त बढाता है रक्त दूषित करता है दाह (जलन) उत्पन्न करता है शरीर के सन्धि बन्धनों को ढीला करता है। *इसके अतिरिक्त सेवन से हायपरएसेडिटी (अम्लपित्त), यौन शक्ति में कमी और शीघ्र पतन तथा गले छाती व पेट में दाह होने की शिकायत होती है।*

(३) लवण रस – यह नमकीन (खारा) रस स्वाद बनाता है अन्न पचाता है उसे गीला करता है जठराग्नि तेज करता है चीजो का अलग अलग करता है। वात का शमन करता है नीचे की तरफ गति करता है कब्ज तोडता है मुह में लालारस (लार) का स्राव करता है रुचि बढाता है कफ को पतला करता है अन्य रसों से विपरीत होता है शरीर में लोच और आहार में स्वाद पैदा करता है। *गुणो में यह अधिक भारी नहीं होता स्निग्ध और उष्ण होता है।*

अधिक मात्रा में सेवन करने से पित्त कुपित करता है प्यास बढाता है मूर्च्छा उत्पन्न करता है शरीर में ताप बढाता है त्वचा की खुश्की बढाता है त्वचा चिटकती है मास पेशियो और हड्डियों को गलाता है दात कमजोर करता है विष बढाता है मनुष्य के पौरुषबल का हानि करता है इन्द्रियों की शक्ति शिथिल करता है। *अकाल में ही बाल सफ़ेद होना, बाल झड़ना और त्वचा पर झुर्रियां पडना इसके अति सेवन का परिणाम है।* इसके अति सेवन से अम्लपित्त (Hyperacidity) रक्तपित्त वातरक्त (Gout) आदि रोग उत्पन्न होते हैं अत इसका अतिमात्रा में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। *जो लोग दाल शाक में और भी नमक डाल कर खाते हैं वे गलत करते हैं।*

● जो व्यक्ति गुण और विद्यारहित होकर भी घमण्डी हो दरिद्र होकर भी बड़ी-बड़ी इच्छाए रखता हो, अन्याय मार्ग और खोटे काम करके भी धन कमाना चाहता हो, जो थोड़ा धन पाते ही इतराने लगे, अपनी क्षमता से बड़े काम हाथ में ले लेता हो पर पूरा न कर पाता हो, जो अपने पास की वस्तु स सन्तुष्ट नहीं होता और दूसरे की वस्तु को अधिक अच्छी समझ कर उसकी लालसा रखता है वह व्यक्ति मूर्ख है।

कटु रस – यह कड़वा रस मुह साफ करता है जठराग्नि तज करता है आहार द्रव्यो को सुखाता है नेत्रो से जल व नाक से कफ का स्राव करता है इन्द्रियो को अपने काय क प्रति उत्तेजित करता है भोजन मे रुचि उत्पन्न करता है। आम दोष शोथ (सूजन) मोटापा अगो पर चकत्ते होना चिकनापन भारीपन, खुजलाहट स्राव और कृमि आदि को नष्ट करता है और कफ के प्रकोप का शमन करता है। *गुणो मे यह लघु (हल्का) उष्ण (गर्म) और रूक्ष (रूखा) गुण वाला होता है।*

अधिक मात्रा म सेवन से कटु विपाक वाला होन से पुरुष की पुरुषत्व शक्ति को नष्ट करता है कटु और उष्णता के प्रभाव से शरीर में ग्लानि अवसाद मोह और धातुओ में शिथिलता पैदा करता है। गले में जलन और शरीर म ताप उत्पन्न करता है। बेचैनी व चक्कर पैदा करता है। बल का नाश करता है और प्यास उत्पन्न करता है। इसमें वात और अग्नि की प्रधानता रहती है। अत *इसके अति सेवन से शरीर में जलन, कम्पन, काचन आदि होना ओर वातजन्य रोग के लक्षण होना आदि व्याधियां होती हैं।*

तिक्त रस – यह तीखा चरपरा रस स्वय स्वाद में अरुचिकारी होते हुए भी भोजन में अरुचि का दूर करता है विपाक्त प्रभाव नष्ट करता है, मूर्च्छा जलन खुजली व त्वचा विकार नष्ट करता है कृमि नष्ट करता है त्वचा व मास पेशियो की जड़ता को नष्ट करता है। यह ज्वरशामक अग्निदीपक (जठराग्नि बढ़ानेवाला) आहार पाचक दूध का शोधक मल का लेखन (अलग करना) करने वाला है और शरीर की चर्बी थकान मज्जा पीब पसीना मल मूत्र पित्त तथा कफ को सुखाने वाला है। *गुणो में यह रूखा शीतल आर हलका गुण वाला है।*

इसके अति सवन से यह रस रक्त मास आदि धातुओ का शोषण करता है शारीरिक बल घटाता है, शरीर को दुबला करता है मन में ग्लानि मोह और भ्रम पैदा करता है मुह सुखाता है वात रोगो की वृद्धि करता है। *यह अधिक मात्रा में होने पर स्वाद का नाश करता है।*

कषाय रस – इस कसेले रस क सेवन स कफ, पित्त और रक्त के दोषों का शमन होता है यह सग्राही (बाधने वाला) घाव भरने वाला शोषण करन वाला और स्तम्भन करन वाला होता है। कसैला स्वाद अधिक रुचिकर न होन से इसका सेवन कम किया जाता है। *गुणो में यह रूखा, शीतल और भारी गुण वाला होता है।*

इसके अति सेवन से मुह सूखता है व ऐंठता है हृदय में पीडा करता है वाक्शक्ति कम करता है उदर म आध्मान करता है स्रोतो को अवरुद्ध और त्वचा को श्याम वर्ण करता हे पौरुष बल क्षीण करता है वात मल मूत्र और शुक्र को रोकता है शरीर को दुबला करता है प्यास ग्लानि जकडन और एठन पैदा करता है *पक्षाघात अर्दित अपतानक आदि रोग पैदा करता है तथा वात विकार पैदा करता है।*

रसों के इन गुणो एव कार्यों का विवरण पढकर आप इस निष्कर्ष पर पहुच गये होगे कि *किसी एक ही रस का लगातार अधिक समय तक सेवन करना और अधिक मात्रा में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है* क्योंकि इस प्रकार उस एक रस की मात्रा शरीर में अधिक पहुचने से रस की वद्धि होती है लिहाजा उस रस से सम्बन्धित दोष का प्रकोप होता है और उस दोष स सम्बन्धित विकार शरीर म उत्पन्न होने लगते हैं। इसलिए स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए यह आवश्यक है कि अपने आहार मे सभी रस वाले पदार्थों का उचित और सन्तुलित मात्रा में शामिल किया जाए। *किसी एक ही रस के शौक़ीन होना उचित नहीं।*

जा द्रव्य हम सेवन करते हैं व रस के अलावा वीर्य वाले भी होते हैं। वीर्य द्रव्य की शक्ति और प्रकति को कहते हैं अत थोडी जानकारी द्रव्यो के वीर्य के विषय म भी होना जरूरी है।

वीर्य

वीर्य दो प्रकार का होता है— शीत वीर्य और उष्ण वीर्य। जा द्रव्य रस एव विपाक (पकने पर) में मधुर हाते हैं उनका वीर्य शीत हाता हे और जो द्रव्य रस एव विपाक मैं अम्ल या कटु हो जाते हं उनका वीर्य उष्ण होता है। जिस द्रव्य का वीर्य रस एव विपाक के अनुसार ही हाता है उन द्रव्यां का गुण रस मात्र से ही मालूम हा जाता है लेकिन जिन द्रव्या का वीर्य विपाक होने पर रस से विपरात हाता है उनके गुणो की जानकारी प्राप्त करना पडती है। जैसे जा द्रव्य शीतवीर्य हाते हैं उनका रस और विपाक भी प्राय मधुर ही होता है इसीलिए ऐसे द्रव्यो को मधुर रस वाला कहा जाता हे अर्थात् मधुर रस में जो जो गुण पाये जाते हैं वे सभी गुण शीतवीर्य वाल द्रव्य म भा पाये जाएगे। *वीर्यतोऽविपरीतानाम्* के अनुसार रसा से वीर्य का ज्ञान भी तभी होता है जब रस और वीर्य के गुण एक जैसे हा। यदि वीर्य का गुण रस के विपरीत हो तो रस की जानकारी से वीर्य के गुण की जानकारी नहीं हो सकती। जैसे पिप्पली कटु रस वाली होती है पर विपाक होने पर मधुर रस वाली हो जाती है लिहाजा कटु होने से उष्ण नहीं हाती बल्कि विपाक में मधुर रस वाली हो जाने से अनुष्ण होती है। समान रस वीर्य वाल पदार्थ जैसे दूध और घी दोना रस विपाक म मधुर हैं अत शीतवीर्य हाते हैं और चव्य व चित्रक रस तथा विपाक में कटु तथा वीर्य म उष्ण हाते है। *इस तरह जो वीर्य और विपाक में विरुद्ध नहीं होते उनका गुण सिर्फ रस से ही जान लिया जाता है।*

विरुद्ध वीर्य वाले द्रव्या को भी थोडा समझ लेना चाहिए। कुछ द्रव्य मधुर रस

/

● जो अपनी प्रशंसा खुद ही करता हो और दूसरो की प्रशंसा सुन कर खुश नहीं होता जो दूसरो की निन्दा करता हो और अपनी आलोचना सहन नहीं करता, जो दूसरो की उन्नति से ईर्ष्या रखता हो और अपने समान किसी को नहीं समझता, जो बिना मागे राय देता हो लेकिन किसी से राय लेने में अपनी हेठी समझता हो और उचित सलाह देने पर भी जो मानता न हो वह व्यक्ति मूर्ख है।

वाले होत हैं पर उष्ण वीर्य होते हैं शीत वीर्य नहीं होते जैसे मास मधुर रस वाला होन पर भी उष्ण वीर्य होता है अत यह पित्त को शान्त नहीं बल्कि कुपित करता है। *यही वजह है कि मासाहार करन वाला ज्यादातर पित्त प्रकोप अम्लता (Acidity) अम्लपित्त (Hyperacidity) तथा इसी प्रकार के अन्य विकारो से ग्रस्त बना रहता है।* सेन्धा नमक का वीर्य सामान्य लवणों की तरह उष्ण नहीं हाता आवला अम्ल होत हुए भी उष्ण नहीं होता और अर्क (मदार या अकौआ), अगर, गुडूची (गिलोय) जस द्रव्य तिक्त रस युक्त होते हुए भी उष्ण वीर्य होत हैं।

इस वीर्य शब्द का अर्थ वह नहीं है जो आमतौर पर समझा जाता है याने पुरुष का वीर्य (Semen)। *पुरुष के वीर्य को शुक्र या रेतस् कहा गया है।* इस शुक्र या रेतस् को जिस अर्थ में वीर्य कहा जाता है उसी अर्थ में द्रव्या क लिये भी वीर्य शब्द का प्रयोग किया गया है। इसे जरा समझें।

वीर्य किसी पदार्थ का नहीं बल्कि - शक्ति या ऊर्जा को वीर्य कहते हैं। यह शब्द दर असल सज्ञावाचक नहीं गुणवाचक है। यह पदार्थ का नाम नहीं गुण का नाम है अत गुणवाचक सज्ञा है। *'वीर्यं तु क्रियते येन या क्रिया* क अनुसार कोई भी द्रव्य जिस विशेष शक्ति के द्वारा कर्म करता है उस शक्ति का वीर्य कहा जाता है। *'शक्ति पर्यायस्य वार्यस्य लक्षणमाह* के अनुसार वाय शब्द शक्ति का पर्यायवाची शब्द है। यू वीर्य के आठ भेद इस प्रकार स भी बताये गये हैं (१) मृदु (२) तीक्ष्ण (३) गुरु (४) लघु (५) स्निग्ध (६) रूक्ष (७) उष्ण और (८) शीत पर अधिकाश आयुर्वेदाचार्या ने मोटे तौर पर वीर्य को - *तच्च वीर्यं द्विविधमुष्ण शीताश्चाग्नीषोमीयत्वा ज्जगत* (सुश्रुत सहिता सूत्र ४०/५) के अनुसार उष्ण और शीत दो प्रकार का माना है क्योंकि ससार में आग्नेय (अग्नि) और सौम्य (जल) दो ही तत्व प्रमुख हैं। वीर्य को 'रस' का अपक्षा प्रमुख माना गया है क्योंकि *'तद्धर्नौषधकर्मनिष्पत्ते* तथा *'प्रशमनानि वीर्यप्राधान्याद्भवन्ति'* के अनुसार वीर्य की अधीनता से ही औषधियों (द्रव्या) का रोगनाश करने का कार्य और विकारों का शमन कार्य हाता है। *वीर्यहीन याने शक्तिहीन पदार्थ गुणहीन होने से निष्क्रिय और प्रभावहीन हाता है। पुरुष के शुक्र का भी इसी अर्थ मे वीर्य कहा है* और वीर्यहीन पुरुष शक्तिशाली पुरुष नहीं होता बल्कि कापुरुष निर्बल और नामर्द होता है। इस प्रकार यह स्पष्ट हो जाता है कि *किसी द्रव्य की शक्ति*

को *'वीर्य' कहते हैं।* गुण की दृष्टि से वीर्य मुख्य रूप से दो प्रकार का यानि – उष्णवीर्य और शीत वीर्य – होता है। किसी द्रव्य को जीभ पर रखने से उसके मधुर अम्ल आदि *रस का (स्वाद से) ज्ञान होता है* कर्म की समाप्ति पर *विपाक का ज्ञान होता है* और स्वाद के अनुभव से लेकर शरीर में जब तक किसी द्रव्य की स्थिति (अधिवास) रहती है तब तक *वीर्य का ज्ञान होता है* याने खाने के बाद कोई द्रव्य जब तक शरीर में स्थित रहकर प्रभाव करता है तब तक 'वीर्य' का ज्ञान होता है। इस प्रकार ज्ञानेन्द्रिय जीभ द्वारा रस का ज्ञान प्रत्यक्ष प्रमाण द्वारा (जीभ से चख कर) हो जाता है लेकिन वीर्य और विपाक का ज्ञान परोक्ष (अप्रत्यक्ष) होने से 'अनुमान' द्वारा ही होता है। वीर्य के दो भेद और माने गये हैं (१) चिन्त्य वीर्य (२) अचिन्त्य वीर्य। जिसके गुण कर्म का विवेचन बुद्धिगम्य है उसे *चिन्त्यवीर्य या केवल वीर्य कहा जाता है* और जिसके गुण कर्म का विवेचन बुद्धिगम्य न हो उसे *अचिन्त्यवीर्य* या *प्रभावोऽचिन्त्य उच्यते* के अनुसार *प्रभाव कहा जाता है।* वीर्य के विषय में उल्लेखनीय संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत करने के बाद अब विपाक के विषय में चर्चा करते हैं।

विपाक

पाक का शाब्दिक अर्थ पकना होता है। इसकी परिभाषा आयुर्वेद ने इस प्रकार से की है

जाठरेणाग्निना योगाद्यदुदेति रसान्तरम्
रसानां परिणामान्ते स विपाक इति स्मृत ।
– अष्टांग हृदय सूत्र ९/२०

जठर की अग्नि के संयोग से पाचन क्रिया द्वारा खाये हुए द्रव्यों के मधुर अम्ल आदि रसों का परिपाक होने के बाद अन्त में जिस रसविशेष की उत्पत्ति होती है उसे विपाक कहते हैं।

विपाक में रस बदल भी जाता है और नहीं भी बदलता। इस विषय में कहा है –

कटुतिक्तकषायाणां विपाक प्रायश कटु ।
अम्लोऽम्लपच्यते स्वादुर्मधुर लवणस्तथा।।
– चरक संहिता सूत्र २६/५८

अर्थात् कटु तिक्त कषाय रस वाले द्रव्यों का विपाक प्राय कटु (रस) होता है अम्ल रस वाले द्रव्यों का विपाक प्राय अम्ल होता है। मधुर रस वाले और लवण रस वाले द्रव्यों का विपाक प्राय मधुर होता है।

विपाक तीन प्रकार का माना गया है यथा *'त्रिधा विपाको द्रव्यस्य स्वाद्वम्लकटुकात्मक'* (अष्टांग हृदय सूत्र १/१७) के अनुसार सभी रसों से युक्त पदार्थ खाये जाने पर जब पेट में पच कर पकते हैं तब स्वादु (मधुर) अम्ल और कटु रस में परिवर्तित हो जाते हैं और *इसी को विपाक होना कहते हैं।* एलोपैथिक चिकित्सा

● जो दोस्त और दुश्मन की, अच्छ और बुरे को हितकर और अहितकर तथा ऊंच नाच की पहचान न कर सके हमेशा भयभीत और आशंकित बना रहे ज़रा सी मुसीबत से ही घबरा उठे, दूसरों को देखा-देखी अपने स्तर से ऊंचा रहन सहन रखना चाहे अपनी सामर्थ्य से बाहर कार्य करे ऊंचे-ऊंचे सपने देखे और हमेशा मन के लड्डू और ख़यालों पुलाव खाता रहे ऐसा व्यक्ति मूर्ख है।

विज्ञान में रसों और वाय विपाक का वर्णन नहीं मिलता फिर भी व्यावहारिक रूप से मधुर रस को Sweet अम्ल रस को Acid लवण को Salt कटु को Bitter तिक्त को Pungent कषाय को Astringent वीर्य को Energy और विपाक को Ripening या Maturity कहा जा सकता है।

विपाक के कार्य – किसी भी द्रव्य की उपयोगिता उसके गुणों के अनुसार मानी जाती है और उपयोग यानि कार्य को उसके परिणाम के अनुसार अच्छा या बुरा माना जाता है। विपाक के कार्य अलग अलग हैं जिन्हें जानना जरूरी है। जो द्रव्य कटु विपाक वाले हैं वे शुक्र को नष्ट करते हैं मल मूत्र को बाधते (रोकते) हैं और वात को बढ़ाते (कुपित करते) हैं। मधुर विपाक वाले द्रव्य मल मूत्र को निकालते हैं कफ और शुक्र बढ़ाते हैं। अम्ल विपाक वाले द्रव्य पित्त को बढ़ाते हैं मल मूत्र निकालते हैं और शुक्र को नष्ट करते है। मधुर विपाक भारी होता है और कटु एवं अम्ल विपाक हल्का होता है। विपाक और द्रव्य की गुण मात्रा एक जैसी ही रहती है अर्थात *यदि कोई द्रव्य मधुर मधुरतर या मधुरतम जैसा भी होगा तो उससे होने वाला विपाक भी मधुर, मधुरतर या मधुरतम ही होगा।*

इन सब का जो कर्म इनको सेवन करने पर हमारे शरीर और स्वास्थ्य के प्रति होता है *उसे प्रभाव कहते हैं।* सभी प्रकार के पदार्थ शरीर और स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने के लिए ही किये जाते हैं। अच्छे रस वीर्य और विपाक वाले द्रव्य अच्छा और बुरे रस वीर्य तथा विपाक वाले द्रव्य बुरा प्रभाव डालते हैं। *रस वीर्य विपाक और प्रभाव इनमें से जो भी ज्यादा बलशाली होता है वह दूसरों को दबा कर अपना काम कर जाता है।* इतनी जानकारी प्राप्त करने के बाद अब हैरोचित आहार यानि विरुद्ध अशन के विषय में जानना भी आपके लिए बहुत जरूरी है क्योंकि *इस विषय में जानकारी न होने के कारण ही लोग प्रायः अण्ट शण्ट तरीक़े से आहार किया करते है और अनजाने ही रोगों के शिकार होते रहते है।* ऐसे लोग मरते भी आहार मौत ना भूल जाते हैं यह भूल जाते हैं कि अभी तो स्वाद का मज़ा ले रहे हैं पर जरा भी अप यही मज़ा सज़ा पैदा करेगा तब हमें ही भुगतना होगा, कोई गांव वाले हाथ बटाने नहीं आएगा। *सुख तो दूसरे भी बटा लेते हैं पर कष्ट तो हमें ही भोगना पड़ता है।*

वैरोधिक आहार (Dietetic Incompatibilities)

हम जो भी आहार ग्रहण करते हैं व यदि हमारे शरीर की धातुओं के विपरीत गुण वाले होंगे तो वे शरीर की धातुओं के विरुद्ध हो जाएंगे। इन द्रव्यों में कुछ द्रव्य परस्पर गुणविरुद्ध, कुछ द्रव्य संयोग विरुद्ध, कुछ द्रव्य संस्कारविरुद्ध, कुछ द्रव्य देश, काल, मात्रा आदि से तथा कुछ द्रव्य स्वभाव से विरुद्ध होते हैं। दो विरुद्ध गुणों वाले पदार्थों को एक साथ खाना शरीर और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। ***इसको विरुद्ध-अशन (खाना) कहते हैं। विरुद्ध अशन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होने से आयुर्वेद ने वर्जित किया है।*** आपकी जानकारी के लिए अति संक्षेप में विरुद्ध आहार यानि विरुद्ध अशन के विषय में उपयोगी विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं। इसे हमेशा ध्यान में रखें कि ***जो कोई आहार द्रव्य या औषधि दोषों को अपने स्थान से उभार तो दे पर उसे शरीर से बाहर न निकाले वह आहार द्रव्य अहितकारी होता है।***

आयुर्वेद ने वैरोधिक आहार के १८ घटक (Factors) बताये हैं। इनका संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है -

(१) देश (२) काल (३) अग्नि (४) मात्रा (५) सात्म्य (६) वात आदि दोष (७) संस्कार (८) वीर्य (९) कोष्ठ (१०) अवस्था (११) क्रम (१२) परिहार (१३) उपचार (१४) पाक (१५) संयोग विरुद्ध (१६) हृदय विरुद्ध (१७) सम्पद विरुद्ध और (१८) विधि विरुद्ध। इन १८ स्थितियों में जो पदार्थ विरुद्ध होते हैं उनका सेवन करना हितकारी नहीं, हानिकारक होता है।

(१) देश विरुद्ध - गर्म और सूखे प्रदेश में रूखे, तीखे और उष्ण प्रकृति के पदार्थों का तथा ठण्डे, स्निग्ध तथा नमी वाले देश (प्रदेश) में शीतल तथा चिकने पदार्थों का सेवन करना *देश विरुद्ध आहार है।*

(२) कालविरुद्ध - शीतकाल में ठण्डी प्रकृति के रूखे द्रव्यों या औषधि का सेवन करना और ग्रीष्मकाल में कटु, तिक्त रस वाले पित्तवर्द्धक और उष्ण प्रकृति के पदार्थों का सेवन करना *काल विरुद्ध आहार है।*

(३) अग्नि विरुद्ध - अपनी पाचक अग्नि की शक्ति से कम या अधिक मात्रा में किया गया आहार *अग्नि - विरुद्ध आहार है।* अग्नि की शक्ति से कम मात्रा में आहार लेने से शरीर क्षीण होता है और ज्यादा मात्रा में लेने पर अपच हो जाता है।

(४) मात्राविरुद्ध - शहद और घी समान मात्रा में मिलाना *मात्रा के विरुद्ध होता है* क्योंकि शहद और घी समान मात्रा में मिलाने से दूषित हो जाता है अतः इनको समान मात्रा में न लेकर एक भाग घी और ३ भाग शहद लेकर मिलाना चाहिए।

(५) सात्म्यविरुद्ध - जिस व्यक्ति की प्रकृति (तासीर) जैसी हो उस प्रकृति के विरुद्ध गुण वाले पदार्थों का सेवन *सात्म्यविरुद्ध होता है।* जैसे जिसे कटुरस और

● जो समय का सही उपयोग नहीं करता और वक्त निकल जाने पर पछताया करता है अपने से बड़ो की बात नहीं मानता और माता पिता की अवज्ञा करता है जो सभ्य व्यवहार करना नहीं जानता और न अपने हित अहित को समझता है जो विचारपूर्वक कार्य नहीं करता बल्कि कार्य करने के बाद कार्य के भले बुरे परिणाम प्राप्त होने पर सोच विचार करता है ऐसा पिछली मति वाला व्यक्ति मूर्ख है।

उष्णवीर्य वाला आहार अनुकूल रहता हो उस व्यक्ति के लिए मधुर रस और शीतवीर्य वाला आहार सात्म्य विरुद्ध होगा।

(६) दोष विरुद्ध - वात पित्त कफ इन दोषों के समान गुण वाले और अपने अभ्यास के विरुद्ध आहार-औषधि और कर्म का सेवन करना *वातादिदोष विरुद्ध कहा जाता है।*

(७) संस्कारविरुद्ध - जो पदार्थ जिस विधि से बनाने पर हानिकारक हो जाए उस विधि को *संस्कार विरुद्ध कहते हैं* जैसे शहद को गरम करके गरम जल या गरम दूध के साथ उबालना या पकाना *संस्कार विरुद्ध होता है।* शहद को किसी पदार्थ के साथ आग पर पकाना संस्कार विरुद्ध होने से हानिकारक होता है।

(८) वीर्यविरुद्ध - शीतल और शीत वीर्य द्रव्यों को उष्णवीर्य वाले द्रव्यों के साथ सेवन करना वीर्य विरुद्ध होता है।

(९) कोष्ठविरुद्ध - जिसका कोष्ठ (कोठा) कठोर हो उसके लिए कम मात्रा में मन्द वीर्य और मल विसर्जित करने का गुण न रखने वाला *आहार कोष्ठ विरुद्ध है।* इसी प्रकार जिसका कोठा नरम हो उसके लिए अधिक मात्रा में भारी और दस्तावर आहार *कोष्ठ विरुद्ध होता है।*

(१०) अवस्थाविरुद्ध - अधिक परिश्रम या व्यायाम करने वाले व्यक्ति का वातवर्द्धक आहार लेना या जो आलसी अधिक सोने वाले आराम से बैठे बैठे काम करने वाले हो उनका कफवर्द्धक आहार लेना *अवस्था विरुद्ध है।*

(११) क्रमविरुद्ध - जो व्यक्ति मल मूत्र त्याग किये बिना और भूख का अनुभव किये बिना आहार करता है उसे *क्रमविरुद्ध कहते हैं।*

(१२) परिहारविरुद्ध – जो व्यक्ति उष्ण प्रकृति के पदार्थ खाकर ऊपर से पुनः उष्ण प्रकृति का ही आहार करता है उस आहार को *परिहारविरुद्ध कहते हैं।*

(१३) उपचारविरुद्ध - जो व्यक्ति घी तैल आदि चिकने पदार्थों का सेवन कर ऊपर से ठण्डा पानी पीता है यह *उपचारविरुद्ध कहा जाता है।*

(१४) पाकविरुद्ध - अधपका अधकच्चा ज्यादा पकाया हुआ या ज्यादा पकने से जला हुआ आहार सेवन करना *पाकविरुद्ध होता है।*

(१५) संयोगविरुद्ध - अम्ल रस वाले खट्टे पदार्थ का दूध के साथ खाना तथा शहद और घी समान मात्रा में मिला कर सेवन करना *संयोगविरुद्ध है।* शहद का प्रकृति शीतल है अतः उष्ण द्रव्यों के साथ इसका संयोग हानिकारक होता है।

(१६) हृदयविरुद्ध - जो आहार मन के अनुकूल न हो उसका सेवन करना *हृदय विरुद्ध होता है।* ऐसा आहार करना इसलिए उचित नहीं कि आहार के पचने में मन का बहुत सम्बन्ध रहता है। शरीर और पाचन शक्ति ठीक हो फिर भी आहार मन के अनुकूल न हो तो उसका पाचन ठीक से नहीं होता।

(१७) सम्पद्‌विरुद्ध - जिस आहार द्रव्य या औषधि द्रव्य में उचित रूप में रस उत्पन्न न हुए हो या जो ज्यादा पक गये हो यानि अध कच्चे या ज्यादा पक कर सड़ चुके पदार्थ का सेवन करना *सम्पद्‌विरुद्ध होता है।*

(१८) विधिविरुद्ध - आहार करने का जो सही विधि विधान है सही समय है सही ढंग है उस विधि से भोजन न करके अनियमित ढंग से असन्तुलित आहार करना *विधि विरुद्ध आहार होता है।*

इस प्रकार उपर्युक्त १८ प्रकार के विरुद्ध आहार होते हैं जिनसे हमें बचना चाहिए। इस प्रकार का विरुद्ध आहार करने से ही नपुंसकता नेत्र ज्योति की कमजोरी शारीरिक कमजोरी पेट फूलना अपच मद मोह मूर्छा आम शोथ श्वेतकुष्ठ ग्रहणी रोग शोथ अम्ल पित्त ज्वर पाण्डु भगन्दर कब्ज पीनस आदि अनेक प्रकार के रोग अनुकूल परिस्थिति पाते ही उत्पन्न हो जाते हैं। ***आहार से शरीर को शक्ति मिलती है और विरुद्ध आहार से व्याधियां मिलती है।***

आम तौर से लोगों को स्वास्थ्य रक्षक एवं स्वास्थ्यनाशक आहार के विषय में जानकारी नहीं होती और वे अनजाने ही गलत आहार करके बीमार होते रहते हैं। अब जैसे दही का मामला है। आयुर्वेद ने कहा है -

न नक्तं दधि भुञ्जीत न चाप्यघृतशर्करम्
नामुद्गयूषं नाक्षौद्रं नोष्णं नामलकैर्विना।।

- चरक संहिता सूत्र ७/६१

अर्थात् रात में दही नहीं खाना चाहिए। घी शक्कर मूंग की दाल शहद या आंवला - इनमें से कोई एक पदार्थ मिलाए बिना कभी भी केवल दही नहीं खाना चाहिए। दही को गरम करके नहीं खाना चाहिए।

केवल दही के सेवन करने से कफ में वृद्धि होती है और पाचक अग्नि तीव्र नहीं होती इसलिए अकेला दही खाना उचित नहीं होता। दही स्वभाव से अभिष्यन्दि (भारीपन उत्पन्न करने वाला) होता है और रात्रि भी स्वभाव से कफ एवं भारीपन बढ़ाने वाली

• भोजन करके सोना, चिन्ता करते हुए भोजन करना, भोजन करते ही शौच जाना या शौच से आते ही भोजन करना, भोजन के अन्त में जल पीना, भूख लगने पर भोजन न करना, भूख मर जाए तब भोजन करना, ठीक से चबाए बिना ही निगल जाना, भोजन करके स्नान करना, तीन घण्टे के अन्दर दोबारा भोजन करना और आठ घण्टे से ज्यादा भूखे रहना, मात्रा से अधिक भोजन करना, ये सब काम अपने स्वास्थ्य से दुश्मनी करने के बराबर है।

होता है अतः रात में दही खाना सर्वथा वर्जित किया गया है। दोनों (दही और रात) का संयोग होने से कफ की मात्रा इतनी अधिक बढ़ जाती है कि जिसके फलस्वरूप गले की खराश, टासलाइटिस (शोथ व दाह का होना), ज्वर, सिरदर्द, जुकाम, रक्तपित्त, वात्सर्प, पाण्डु, कामला, भ्रम, चर्मरोग आदि व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं। *यदि शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति प्रबल हो तो तत्काल ये दुष्परिणाम उत्पन्न नहीं हो पाते और लोग मजे से नियम विपरीत ढंग से दही खाते रहते हैं* पर जब दोष बढ़ जाता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति में कमी हो आती है तब यह दोष शरीर को रोगी कर देता है। तब ऐसे रोगी को इसका ख्याल तक नहीं आता कि यह उपद्रव गलत ढंग से दही खाने का परिणाम है। *शरद ग्रीष्मवसन्तेषु प्रायशो दधि गर्हितम्* (सुश्रुत) के अनुसार शरद ग्रीष्म और वसन्त ऋतु में दही का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए, *न ही करें तो और भी अच्छा है।* उचित विधि से ताजे मीठे दही का पानी और शक्कर या पानी और नमक जीरा मिला कर या लस्सी बना कर, *हेमन्ते शिशिरे चैव वर्षासु दधि शस्यते* (सुश्रुत) के अनुसार हेमन्त, शिशिर और वर्षा ऋतु में सेवन करना अच्छा होता है। खट्टा दही कफ और पित्त बढ़ाता है, ज्यादा खट्टा दही रक्त दूषित करता है इसलिए खट्टा दही तो खाना ही नहीं चाहिए। *दध्युष्णं दीपनं स्निग्धं कषायानुरसं गुरु। पाकेऽम्लं श्वासपित्तास्र शोथ मेद कफप्रदम्।।* (भावप्रकाश) के अनुसार दही गरम तासीर वाला, अग्नि बढ़ाने वाला, स्निग्ध, थोड़ा कसैला, भारी, विपाक में खट्टा और श्वास, पित्त, रक्तविकार, सूजन, चर्बी तथा कफ बढ़ाने वाला होता है। इसलिए सिर्फ दही का सेवन न करें और कुछ न भी मिलाएं तो कम से कम दही में चौथाई भाग पानी ही मिला लें क्योंकि *'तक्रपादजलं प्रोक्तमुदश्वित्तवारिकम्'* (भावप्रकाश) के अनुसार दही में चौथाई भाग पानी मिला लेने से इसमें तक्र (मट्ठा) के गुण आ जाते हैं और *अभिष्यन्दि दोष मिट जाता है।*

दूसरा उदाहरण शहद का प्रस्तुत है क्योंकि शहद के प्रयोग में भी अनियमितताएं होती हैं। कई लोग शहद को गरम पानी में या गरम दूध में डाल कर सेवन करते हैं क्योंकि *उन्हें पता नहीं है कि शहद को गरम पदार्थ में मिला कर सेवन करना हानिकारक होता है।* खेद की बात तो यह है कि हम कुछ पुस्तकों और लेखों में भी शहद गरम दूध या पानी में मिला कर सेवन करने का उल्लेख पढ़ने को मिला है। आमतौर पर

लोग कब्ज या मोटापा दूर करने के लिए सुबह कुनकुने गरम पानी में नीबू व शहद डालकर पीते हैं। आयुर्वेद इस संयोग विरुद्ध मानता है अत इसको वर्जित (Prohibited) घोषित करता है। वैराधिक आहार के सन्दर्भ में चरक संहिता सूत्रस्थानम् अध्याय २६ श्लोक ८४ का अंश प्रस्तुत है

' मधु चोष्णमुष्णार्तस्य च मधु मरणाय। मधु सर्पिषी समघते मधुवारि धान्तरिक्ष समघृत मधु पुष्करबीज, मधु पीत्वोष्णादक, भल्लातकोष्णादक"

अर्थात् गरम किया हुआ मधु (शहद) मारक होता है और गर्मी से पीडित मनुष्य जब शहद का सेवन करता है तो उसके लिए घातक होता है। शहद और घी समान मात्रा में मधु और आकाश (वर्षा) का जल समान मात्रा में मधु और कमल गट्टा समान मात्रा में शहद पीकर गरम जल पीना (या गरम जल के साथ शहद पीना) भिलावा और गरम जल एक साथ लेना आदि कार्य घातक होते हैं।

यही मत सुश्रुत संहिता सूत्रस्थानम् में - *उष्णैर्विरुध्यते सर्वं विषान्वयतयामधु । उष्णार्तमुष्णैरुष्णेर्वा यन्निहन्ति यथा विषम्।।* (सूत्र ४५/१४४) के अनुसार व्यक्त किया है शहद अपनी उत्पत्ति में विषससर्गजन्य होने से उष्ण अवस्थाओं के साथ विरुद्ध पडता है जैसे अग्नि या सूर्य के ताप से पीडित मनुष्य को उष्ण द्रव्य के साथ उष्ण समय (शरद व ग्रीष्म ऋतु या बहुत गर्मी) में शहद सेवन करने से विषाक्त प्रभाव करता है।

इस प्रकार आयुर्वेद यह जानकारी देता है कि शहद का सेवन उष्णता के साथ नहीं करना चाहिए। ***जिनको यह जानकारी नहीं है वे ही दूसरो को इस संयोग विरुद्ध ढंग से शहद का सेवन करने की सलाह दे सकते है।*** इसी तरह जिन लोगों को यह जानकारी नहीं है वे भी इस संयोग विरुद्ध ढंग से शहद का सेवन करके लाभ की जगह हानि उठा रहे हैं।

वैराधिक आहार का विवरण बहुत लम्बा है। इसकी महत्ता और उपयोगिता बताने के लिए हमने सिर्फ दही और शहद के विषय में ही चर्चा प्रस्तुत की है। कुछ ऐसी फुटकर जानकारी और दे रहे हैं जो दैनिक जीवन में काम आने वाली हो सकती है—

गुड के साथ मूली शहद के साथ मूली बहुत दिनों तक कांसे के बर्तन में रखा हुआ घी और तांबे के बर्तन में खटाई इनका सेवन हानिकारक होता है। खटाई तेल पदार्थ नमकीन पदार्थ दही तेल मद्य मांस मूली जामुन मछली का तैल उडद की दाल और बडहल इनका सेवन दूध के साथ करना हानिकारक होता है। ***पहले किये हुए भोजन के पचने से पूर्व पुन भोजन करना हानिकारक होता है। मात्रा और युक्ति का पालन किये बिना भोजन करना हानिकारक होता है।*** हितकर आहार भी गलत मात्रा और युक्ति का प्रयोग करने से अहितकर हो जाता है यथा - *प्राणा प्राणभृतामन्न तदयुक्त्या हिनस्त्यसून्। विष प्राण हर तच्च युक्तियुक्त रसायनम्।।* (चरक संहिता चिकित्सा २४/६०) अर्थात् प्राणियों का प्राण अन्न ही होता है किन्तु इसका अविधिपूर्वक याने उचित युक्ति व मात्रा का पालन न करते हुए सेवन करने पर *यही प्राणो को नष्ट करने*

• मूर्खतावश न पहचाना गया रोग शुरू में तो अणु के समान छोटा ही रहता है किन्तु धीरे धीरे बढ़ता जाता है। रोग बढ़ कर बलवान हो जाता है और उस मूर्ख व्यक्ति के बल और शरीर को नष्ट करने लगता है। मूर्ख व्यक्ति तब तक रोग दूर करने की चेष्टा नहीं करता जब तक वह बहुत पीडित और विवश नहीं हो जाता लेकिन तब तक वह काफी कमजोर हो चुका होता है इसलिए बलवान हो चुके रोग से मुक्ति पाने में उसे कठिनाई भी होती है और देर भी लगती है।

बाधा हो जाता है और उस विष प्राण को नष्ट करने वाला होता है विधि पूर्वक उचित मात्रा और युक्ति से सेवन करने पर *रसायन (औषधि) का काम करने वाला हो जाता है।* निष्कर्ष यह सिद्ध होता है कि युक्ति मात्रा और विधि का पालन न करके किया गया आहार *'विरुद्ध अशन' होने से स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो जाता है।*

इतना विवरण पढ़ कर आप इतना तो समझ ही गये होंगे कि विपरीत गुण और प्रकृति वाले पदार्थों का एक साथ सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। आयुर्वेद का कहना है—

यावद्ध्यस्याशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं यदाकालं जरां गच्छति तावदस्य मात्रा प्रमाणं वेदितव्यं भवति। चरक संहिता सूत्र ५/४

अर्थात् आहार की जो मात्रा भोजन करने वाले की प्रकृति (स्वास्थ्य) में बाधा न पहुंचाते हुए यथा समय पच जाय वही मात्रा उस व्यक्ति के लिए (उचित) मात्रा है। इस दृष्टि से प्रत्येक व्यक्ति के आहार की मात्रा उसकी आयु श्रम और शारीरिक स्थिति के अनुसार अलग अलग होगी। तात्पर्य यह है कि व्यक्ति की खुराक कितनी होनी चाहिए इसका निर्णय व्यक्तिगत रूप से व्यक्ति की पाचन क्षमता के अनुकूल मात्रा के आधार पर ही किया जाना चाहिए।

उचित मात्रा के साथ ही आहार के पदार्थों की गुणवत्ता याने लघु (हलका) या गुरु (भारी गरिष्ठ) होना भी विचारणीय होता है। इसका निर्णय अपनी पाचन शक्ति के अनुसार करके उचित मात्रा में ही आहार लेना चाहिए। *'सर्वदा सर्वभावाना सामान्यं वृद्धि कारणम्।* अर्थात् समान गुण वाले पदार्थ मिलकर अपना वृद्धि करते हैं, इस सूत्र को याद रखना चाहिए क्योंकि *एक ही पदार्थ गुण या रस की वृद्धि होते जाना विकार पैदा करता है।*

षड् ऋतु चर्या के विषय में चर्चा करते हुए हम पूरे वर्ष भर की ऋतुओं में किये जाने वाले आहार विहार और न किये जाने योग्य आहार विहार के विषय में आपको बता ही चुके हैं अतः आहार का प्रकरण समाप्त कर अब दूसरे उप स्तम्भ निद्रा के विषय में उपयोगी जानकारी देते हैं।

निद्रा

हमारी तीन अवस्थाए है – जाग्रत स्वप्न और सुषुप्ति। जब हम जाग रहे होते हैं तब हम 'जाग्रत अवस्था' में होते हैं। जब हम सो रहे होते हैं तब या तो सपने देख रहे होते हैं जिसे 'स्वप्न अवस्था' कहते हैं या गहरी नींद में सो रहे होते हैं जिसे 'सुषुप्ति की अवस्था' कहते हैं। शारीरिक रूप से चुस्त दुरुस्त यानि तन्दुरुस्त रहने पर मानसिक रूप से प्रसन्न रहने के लिए गहरी नींद सोना बहुत जरूरी होता है। शरीर और मन को पर्याप्त विश्राम मिल सकेगा तो ही शरीर की थकावट दूर हो सकेगी और गहरी नींद सोने पर ही ऐसा हो सकता है। आयुर्वेद का कहना है –

निद्रायत्त सुख दु ख पुष्टि कार्श्यबलाबलम्।
वृषता क्लीबता ज्ञानमज्ञान जीवित न च।।

– चरक संहिता सूत्र २१/३६

अर्थात् सुखपूर्वक गहरी नींद सोने से शरीर में आरोग्य पोषण बल और शुक्र की वृद्धि होती है ज्ञानेन्द्रिया उचित रूप से सक्रिय और सबल रहती हैं, जबकि नींद पूरी न होने पर शरीर में आलस्य थकावट दुर्बलता बल की हानि यौन दौर्बल्य इन्द्रियो में निर्बलता सिरदर्द तथा अन्य व्याधियों की उत्पत्ति होती है।

शीतकाल में स्वाभाविक रूप से स्वास्थ्य अच्छा रहने और शरीर पुष्ट होने में जहा पाचनशक्ति का प्रबल होना कारण होता है *वहा एक कारण अच्छी, गहरी और लम्बी नींद सोना भी होता है* क्योंकि शीतकाल में रातें दिन की अपेक्षा बडी होती है जिससे शरीर को विश्राम करने और खाये हुए आहार को पचाने के लिए *पर्याप्त समय मिल जाता है।* नींद की अवधि कितनी होनी चाहिए यह निर्णय अलग अलग आयु के अनुसार किया जाता है जैसे शिशु को ज्यादा अवधि की नींद चाहिए वृद्ध के लिए५-६ घण्टे की नींद काफी होती है लेकिन *युवा आयु वालो के लिए सात घण्टे की नींद जरूरी होती है।*

आजकल शहरी रहन सहन ऐसा हो गया है कि आधी रात तक जागना सामान्य बात हो गई है। जब से टी वी का प्रचलन बढा है तब से रात्रि जागरण में और भी वृद्धि हो गइ है। देर रात टी वी प्रोग्राम प्रसारित होते रहते हैं देर रात की फिल्में प्रसारित होती है और वी सी आर पर वीडियो फिल्में देखी जाती है नव धनाढ्य परिवार के युवाओ को होटलों और रेस्टोरेंट में डिनर लेने का शौक लग जाता है और ये देर रात तक खाते पीते मौज करते रहते हैं। क्लब सिनेमा और डिनर पार्टी आदि के कारण देर रात तक जागरण किया जाता है। ऐसे लोग चूकि देर रात तक जागते है लिहाजा सुबह देर तक सोते रहते हैं। दोनो ही काम गलत हैं जैसा कि कहा है – *Early to bed and early to rise this is the way to be happy and wise* यानि प्रसन्नचित्त और मेधावी होने का उपाय जल्दी सोना और जल्दी उठना है।

• जिस प्रकार काटा हुआ वृक्ष फिर से हरा हो जाता है उस प्रकार यदि रोग को समूल नष्ट न किया जाए तो वह फिर से बढ़ जाता है। जैसे अनुकूल ऋतु व जल उपलब्ध होने पर जड़ से पुनः शाखा व पत्ते फूट आते है उसी प्रकार यदि रोग को दबा दिया जाय और रोग को कारण सहित समूल नष्ट न किया जाय तो अपने अनुकूल दूषित आहार विहार और अपथ्य का संयोग होने पर ऐसा रोग फिर से पनप कर शरीर को ग्रस्त कर लेता है।

आप गहरी नींद सो सकें इसके लिए आपको दो नियमों का पालन करना होगा। पहला तो यह कि आप अपने सोने का समय निश्चित रखें और जब तक कोई विशेष तथा अपरिहार्य (Unavoidable) कारण उपस्थित न हो जाए *तब तक इस नियम को भंग न करें।* दस बार में से ९ बार म आप ठीक समय पर सोते हो और एक बार न सो सकें तो कोई हानि नहीं होगी क्योंकि आपके शरीर में इतनी क्षमता रहेगी कि आप एक दिन ज्यादा जागने का भार आसानी से उठा लें। निश्चित समय पर सोने की आदत डालने का सबसे बड़ा लाभ यह होगा कि आपको बिस्तर पर लेट कर नींद के इन्तज़ार में करवटें नहीं बदलना पड़ेंगी जैसे कि अनिद्रा के शिकार लोगों को बदलना पड़ती है। एक शायर ने कहा है –

कबाबे सीख़ है हम करवट हर सू बदलते हैं।
जो जल उठता है यह पहलू तो वह पहलू बदलते हैं।।

नियत समय पर सोने की आदत होने पर बिस्तर पर लेटते ही जहां नींद आ जाती है वहीं सुबह जल्दी खुल भी जाती है। *प्रकृति के नियमों का पालन करने का यही तो मज़ा है कि नियम खुदबखुद अपना काम करने लगते हैं।* ज़रूरत सिर्फ इस बात की है हम नियमों को तोड़ें नहीं बल्कि उनका ठीक से पालन करते रहें। यह खूब याद रखें *कि शक्ति का आधार नियम का पालन ही होता है। नियम नहीं तो शक्ति भी नहीं।* सोने खाने और नहाने के मामले में नियमितता का पालन करना बहुत लाभप्रद होता है। जो नियत समय पर सोने के आदी होते हैं उन्हें सोने का समय जानने के लिए और जो नियत समय पर भोजन करने के आदी होते हैं उन्हें खाने का समय जानने के *लिए घड़ी नहीं देखना पड़ती।* नींद का समय होने पर उनकी आंखें खबर दे देती हैं कि नींद का समय हो गया और भोजन का समय होने पर पेट खबर दे देता है क्योंकि नींद का समय होने पर आखें भारी और लाल होने लगती हैं और भोजन का समय होने पर पेट में चूहे कूदने लगते है याने भूख लगने लगती है।

दूसरा नियम यह है कि दिन भर शारीरिक और मानसिक रूप से कामों में खूब व्यस्त रहें परिश्रम करें लेकिन चिन्ता और मानसिक तनाव से दूर रहें। *दिन* –

चिन्तन करना चाहिए और मानसिक तनाव से ग्रस्त न रहकर समस्या को सुलझाने का प्रयत्न करना चाहिए। दिन में मेहनत न करना आलसी बन कर पड़े रहना और चिन्ता व तनाव से ग्रस्त रहना नींद का नाश करने वाले काम हैं। *जब शरीर की इन्द्रिया और मन काम करते करते थक जाते हैं तब नींद की आवश्यकता का अनुभव होता है।*

नींद बहुत जरूरी होने पर भी असमय सोना वैसे ही अच्छा नहीं होता जैसे समय पर न सोना अच्छा नहीं होता लिहाजा बिना समय सोना *निद्रा का मिथ्या योग होने से* अधिक मात्रा में सोना *निद्रा का अतियोग होने से* और निद्रा समय होने पर भी न सोना *निद्रा का हीन योग होने से शरीर व स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है।* इस दृष्टि स्वास्थ्य की रक्षा करने की इच्छा रखने वाले को दिन में नहीं सोना चाहिए। केवल ऋतु में ही दिन में थोड़ी देर सोना उचित होता है क्योंकि इस ऋतु में रातें छोटी अत पूरी नींद नहीं हो पाती। *अन्य ऋतुओं में दिन में सोने से शरीर में पित्त कुपित होते हैं।* मोटे शरीर वाले कफ प्रकृति के स्निग्ध और गरिष्ठ आहार कफजन्य रोग से ग्रस्त रहने वाले को तो कभी भी किसी भी ऋतु में में सोना) करना ही नहीं चाहिए। केवल रोगी कमजोर शिशु, वृद्ध भी हुआ रात का जागा हुआ और शोकग्रस्त, इनका दिन में सोना *सूर्योदय और सूर्यास्त के समय किसी का भी सोना उचित नहीं होता* *किसी कामकाज के कारण रात में जग कर रात वाली (Night* *विवश हैं उन्हें दिन में अवश्य सोना चाहिए।* जैसे अधिक मात्रा में पर मोटापा चढ़ता है वैसे ही अधिक मात्रा में निद्रा सेवन करने से बशर्ते भोजन और निद्रा अहितकर न हो। इसी प्रकार भोजन व हीन या सर्वथा अभाव होने से शरीर दुबला होता है।

आप चूंकि विद्यार्थी हैं इसलिए आपको रात को १०-१ चाहिए और सुबह जल्दी उठ कर पढ़ाई लिखाई एव पाठ याद *आपके शरीर और मस्तिष्क को विश्राम मिल जाने से सुबह बहुत अच्छी रहेगी और पाठ आसानी से याद हो जाया* खास बातें आपको दिनचर्या वाली चर्चा में बताई जाएगी। से सम्बन्धित तीसरे उपस्तम्भ ब्रह्मचर्य के विषय में महत्वपूर्ण जा रही है इसे गहराई से समझने की कोशिश करें।

ब्रह्मचर्य बहुत गहरे और व्यापक अर्थ रखने पर वास्तविक अर्थों में इसका प्रयोग बहुत कम किया अमुक व्यक्ति ब्रह्मचारी है तो इसका सीधा और साफ अर्थ शादी नहीं हुई यानी वह कुआरा है और स्त्रियों के साधु, सन्यासी त्यागी और नियम सयम का पालन अंग्रेजी में बचलर (Bachelor) कहते हैं लेकिन पर्यायवाची नहीं है। *प्राचीन मनीषियों एव दार्शनिकों ने ढग से की है और यह खयाल में रखने लायक है।*

● हम सर्वथा कर्म का त्याग नहीं कर सकते क्योंकि हम किसी भी समय क्षनमात्र भी कुछ न कुछ किये बिना रह नहीं सकते। इसमें शक नहीं कि हम प्राकतिक गुणो से विवश हो कर कुछ न कुछ कर्म किया ही करते है इसलिए जो पुरुष हठपूर्वक इन्द्रियो को कार्य करने से रोकता है पर मन मे भोगो तथा कामनाओ का चिन्तन किया करता है वह मिथ्याचारी पाखण्डी और दम्भी है तथा कुछ न करता हुआ भी कर्मों के बन्धन से बधता रहता है।

ब्रह्मचर्य

उनके मतानुसार ब्रह्मचर्य शब्द ब्रह्म और 'चर्य' से मिल कर बना है। मूलत यह संस्कृत भाषा का शब्द है और संस्कृत ऐसी गूढ और व्यापक अर्थ रखने वाले शब्दो की भाषा है कि जिसका एक एक शब्द कई कई अर्थो वाला होता है। प्रत्येक अर्थ अपने सन्दर्भ के अनुसार प्रयोग में लिया जाता है। जैसे किसी व्यक्ति ने अपने सेवक को आदेश दिया - *हे भृत्य! त्व सैन्धवमानय'* अर्थात् तू सैन्धव ले आ। अब सैन्धव नमक को भी कहते हैं और घोडे को भी। यहा इसका अर्थ प्रसग के अनुसार किया जाना चाहिए यानि स्वामी कही जाने के लिए तैयार हो तो सेवक को घोड़ा लेकर आना चाहिए और यदि भोजन कर रहा हो तो नमक लेकर आना चाहिए। *इसके विपरीत कार्य करना अज्ञानता और मूर्खता होगी।*

अंग्रेजी भाषा का एक मुहावरा है - Brevity is the soul of wit याने *संक्षिप्तता बुद्धिमता की आत्मा है।* यह मुहावरा संस्कृत भाषा पर शतप्रतिशत रूप से चरितार्थ होता है क्योंकि *अनेक अर्थ रखने वाले शब्दो की भाषा होने से यह भाषा बहुत कम शब्दो मे बहुत कुछ कहने की क्षमता रखती है। ब्रह्मचर्य शब्द के मामले में भी ऐसा ही है।*

प्राचीन मनीषियो एव दार्शनिक विद्वानो ने ब्रह्म और चर्य के अर्थ करते हुए बताया है कि ब्रह्म के अर्थ हैं सर्व व्यापक ईश्वर ज्ञान का आदि स्रोत वेद इस ब्रह्माण्ड का विस्तार एव वीर्य (ऊर्जा)। चर्य के अर्थ है - ईश्वर की उपासना (सानिध्य में रहना) वेद अर्थात् ज्ञान का उपार्जन (प्राप्त करना) इस जगत (दिखने वाला ससार) और अजगत (न दिखने वाला सूक्ष्म ससार) अर्थात् ब्रह्माण्ड का अध्ययन तथा वीर्य याने ऊर्जा का रक्षण एव सदुपयोग करना।

इन अर्थो मे ब्रह्मचर्य शब्द का अर्थ बहुत व्यापक है *जिसे ठीक से जाने समझे बिना हम ब्रह्मचर्य का वास्तविक रूप अर्थ और उपयोग समझ नहीं सकते।* सिर्फ मैथुन न करना और कामुक क्रीडाओ से दूर रहना ही जिसे प्रचलित भाषा मे लगोट का

● इन्द्रियों का निग्रह करते हुए मन को विवेक तथा धैर्य से वश में रखकर ही उचित कर्म किये जा सकते हैं जैसे घोड़े की लगाम वश में रख कर और सही मार्ग का ज्ञान होने पर ही हम सही रास्ते पर चल सकते हैं। फल के प्रति आसक्ति न रख कर अपने कर्म को अपना धर्म समझ कर जो व्यक्ति अपने कर्तव्यों का पालन करता रहता है ऐसा व्यक्ति कर्म करता हुआ भी कर्मों के बन्धन में नहीं बंधता और दुख से बचा रहता है।

करने के लिए विवश करने की क्षमता रखता है। विवेक के साथ धैर्य का होना भी जरूरी होता है क्योंकि धैर्य विवेक का बल होता है। *धैर्य के बिना विवेक ज्यादा देर टिक नहीं पाता।* कहने का कुल मतलब यह है कि किसी भी इन्द्रिय को दबाने यानि उसका दमन करने की कतई जरूरत नहीं बल्कि *विवेक और धैर्य से काम लेकर इन्द्रिय निग्रह करने की ज़रूरत है।* मन हमारे अवचेतन मन में मौजूद संस्कारों से प्रभावित और संचालित रहता है अतः जो अच्छे संस्कार वाले होते हैं उन्हें इन्द्रिय निग्रह करने के लिए प्रयास भी नहीं करना पड़ता बल्कि ऐसा स्वयमेव यानि स्वभावतः (Automatically) होता रहता है। *ब्रह्मचर्य इसी स्वभाव और आचार विचार को कहते हैं।*

ब्रह्मचर्य का मतलब काम क्रीड़ा से सर्वथा दूर रहना ही नहीं होता बल्कि अवैध अनुचित और अप्राकृतिक ढंग से कामुक विचार और कामुक क्रीड़ा न करना होता है। वैधानिक उचित प्राकृतिक एवं स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का पालन करने वाला आचरण करते हुए जो व्यक्ति कामक्रीड़ा अर्थात् मैथुन क्रिया करता है *वह भी ब्रह्मचारी ही होता है यथा*

निन्द्यास्वष्टासु चान्यासु स्त्रियो रात्रिषु वर्जयन्।
ब्रह्मचार्येव भवति यत्रतत्राश्रमे वसन्।।

- मनुस्मृति ३/५०

अर्थात ऋतुकाल (स्त्री के मासिक धर्म वाले दिनों को ऋतु स्राव होना और ऋतु स्राव शुरू होने से लेकर १६ दिन रात का समय ऋतुकाल कहलाता है) के शुरू के चार दिन रात ग्यारहवें और तेरहवें दिन रात में स्त्री भोग को त्यागने वाला व्यक्ति *गृहस्थ होकर भी ब्रह्मचारी ही कहाता है।*

तात्पर्य यह है कि विवाहित व्यक्ति एक पत्नीव्रत का पालन करता हुआ नियम संयमपूर्वक अति न करता हुआ काम क्रीड़ा करे तो भी ब्रह्मचारी ही होता है। इसका यही मतलब है कि काम (Sex) और कामक्रीड़ा करना बुरा और वर्जित नहीं बल्कि परस्पर पति पत्नी के अलावा अन्य किसी का किसी के भी साथ यौन सम्बन्ध याने कामुक सम्बन्ध रखना बुरा है ब्रह्मचर्य के विपरीत है। किसी पुरुष का पर स्त्री के साथ या स्त्री का पर पुरुष के साथ यौन सम्बन्ध रखना बुरा है ब्रह्मचर्य की मर्यादा के विपरीत

है और भारतीय सभ्यता की आचार संहिता के अनुसार पाप कर्म है निषिद्ध कर्म है और सामाजिक दृष्टि से असामाजिक कुकृत्य है। स्वास्थ्य का नाश करने वाला ऐसा दूसरा कोई कर्म नहीं यथा —

न हीदृशमनायुष्य लोके किंचन विद्यते।
यादृश पुरुषस्येह परदारापसेवनम्।।

- मनुस्मृति ४ १३४

अर्थात् आयु को नष्ट करने वाली ससार में ऐसी दूसरी कोई बात नहीं है जैसा पर स्त्री से ससर्ग करना है। इसलिए आयुर्वेद ने ब्रह्मचर्य की प्रशसा करते हुए कहा है -

धर्म्यं यशस्यमायुष्य लोकद्वय रसायनम्।
अनुमोदामहे ब्रह्मचर्यमेकान्तनिर्मलम्।।

- अष्टांग हृदय उत्तर ४०/४

अर्थात् धर्म के अनुकूल यश देने वाला आयुवर्द्धक दोनों लोकों में रसायन की तरह हितकारी और सर्वथा निर्मल ब्रह्मचर्य का तो हम सदैव अनुमोदन (समर्थन) करते है।

चरक सहिता में *ब्रह्मचर्यमायुष्यकराणा श्रेष्ठतम्* ब्रह्मचर्य को आयु की वद्धि करने वाला में श्रेष्ठतम कहा गया है। जो विवाह से पहले किसी भी तरीके से यौन क्रीडा नहीं करते और विवाह होने पर सिर्फ अपनी पत्नी तक यौनकार्य सीमित रखते हुए उचित विधि से अति न करते हुए,ही यौनकार्य करते हैं उनके विषय में कहा है

स्मृतिमेधाऽऽयुरारोग्य पुष्टीन्द्रिययशोबलै ।
अधिकामन्द जरसो भवन्ति स्त्रीषु सयता ।।

- अष्टांग हृदय सूत्र ७/७५

स्त्री ससर्ग के विषय में सयमी रहने वाले पुरुष की स्मरणशक्ति मेधा (बुद्धि Intellect) आयु आरोग्यता, पुष्टि इन्द्रियो की शक्ति शुक्र कीर्ति और शक्ति सभी बढ़ी हुइ रहती है तथा उसको बुढापा देर से आता है।

जो ऐसा नहीं करके अति करते हैं नियम विपरीत योनाचरण करते हैं उनके विषय में आयुर्वेद चेतावनी देता है –

अति स्त्रीसप्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान्।
शूलकास ज्वर श्वास कार्श्य पाण्ड्वामयक्षया ।।
अतिव्यवायाज्जायन्ते रोगाश्चाक्षेपकादय ।

- चरक सहिता चिकित्सा २४/१११

अर्थात् अति स्त्री प्रसग (अथवा किसी भी प्रकार की यौन क्रिया) से मनुष्य को सदा बचना चाहिए वरना शूल (दर्द) खांसी बुखार श्वास रोग दुबलापन पाण्डु (पीलिया) रोग क्षय एव आक्षेपक (ऐंठन) आदि व्याधिया ऐसे व्यक्ति को दबोच लेती हैं।

● अति करना अच्छा नहीं हाता और न किसी भी तरह की अति होना अच्छा होता है। अति सुन्दरता के कारण सीता का हरण हुआ, अति घमण्ड के कारण रावण का नाश हुआ अतिदान देने से बलि को बधना पडा अत अति सर्वत्र वर्जयेत् के अनुसार अति करना या अति होना कहीं भी उचित नहीं हाता। न ज्यादा चुप रहना अच्छा होता है और न ही ज्यादा बोलना ही अच्छा होता है जैसे न ज्यादा धूप अच्छी होती है और न ज्यादा बरसना ही अच्छा हाता है।

आयुर्वेद ने ब्रह्मचर्य की महत्ता बताने के लिए जा कुछ भी कहा है इसस यह मतलब थाडे ही निकलता है कि ब्रह्मचारी स तात्पर्य एस व्यक्ति से है जिसकी खोपडी घुटी हुई हो सिर पर चुटिया हाथ में लुटिया और कौपीनधारी याने लगोटी लगाय किसी गुरुकुल या आश्रम में रहता हो जो स्त्री का देखना या छू जाना पाप समझता हो बल्कि *ब्रह्मचर्य का वास्तविक मतलब ऐसा अच्छा आचरण करना ही है जिससे शरीर मन आत्मा और इन्द्रिया विकाररहित और स्वस्थ रहे।* शरीर में जो सात धातुए रस रक्त मास आदि होती हैं इनमें सर्वश्रेष्ठ और शरीर का शक्ति व ऊर्जा देने वाली धातु शुक्र होती है। *शुक्र ऊर्जावान होता है इसीलिए इसे 'वार्य भी कहा जाता है।* यौन क्रीडा में इस धातु को व्यर्थ और अनावश्यक ढग स खर्च न करना ब्रह्मचर्य का एक अग है इसालिए - *क्रीडायामपि मेधावी हितार्थी परिवर्जयेत्'* (सुश्रुत) के अनुसार इस मूल्यवान और शरीर को ओज (Vigour) प्रदान करन वाला धातु शुक्र का जो *अपना हित चाहने वाला और बुद्धिमान हो वह, खेल खेल में भी फ़ालतू खर्च न करे।* एसा करन के लिए दमन की नहीं बल्कि एसे कुत्सित विचारा से दूर रहन की जरुरत हाती है। दमन के विराध में आयुर्वेद कहता है- *'न पीडयेदिन्द्रियाणि न चैतान्यति लालयेत्'* (अष्टाग हृदय सूत्र २/२९) अर्थात इन्द्रिया को न तो दबा करके (दमित Suppressed) रख और न इनको अति विलास (Luxury or lust) म प्रवत्त होने द। मतलब वही निग्रह (Control) करन का है जो हम अभी आपको बता चुके हैं।

अब एक समस्या आपके सामने यह प्रस्तुत होगी कि आज जैसा वातावरण है उस वातावरण में इस प्रकार ब्रह्मचर्य और स्वास्थ्य रक्षक आचार विचार का पालन करना कैसे सम्भव है। *इस समस्या के समाधान के लिए हमें दो बातें आपको बतानी पडेगी। पहली बात आप सयम के इन आठ शत्रुओं से बच कर रहे -*

स्मरणं कीर्तनं केलि प्रेक्षणं गुह्यभाषणम्। सकल्पोऽध्यवसायश्च क्रिया निर्वृत्तिरेव च।
एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति विचक्षणा। विपरीतं ब्रह्मचर्यमेतदेवाष्ट लक्षणम्।।

अर्थात् (१) कामुक क्रिया या विचारों को स्मरण करना या यौन क्रिया के साथी का स्मरण करना (२) कामुक क्रिया एव अश्लील बात करना या विचार विमर्श करना

(३) कामुक छेडछाड इशारे हसी मजाक या हाथापाई करना (४) छिप कर ऐसे व्यक्ति या दृश्य को देखना जिससे कामोत्तेजना पैदा हो (५) गुपचुप एकान्त मे छिप कर कामुक बातें करना (६) काम क्रीडा करने का इरादा याने सकल्प करना (७) कामुक क्रीडा करने की जुगाड लगाना याने इस कार्य की पूर्ति के साधन जुटाना और (८) जान बूझ कर ऐसा प्रयास या कोई भी क्रिया करना जिससे वीर्यपात होता हो और कामोत्तेजना का शमन होता हो। *इस आठवें शत्रु को आप ज़रा ठीक से पहचान ले* क्योंकि इस आठवें शत्रु याने कामुक ढग के अन्तर्गत सभी प्रकार का प्राकृतिक-अप्राकृतिक ढग से की जाने वाली कामुक क्रियाए शामिल हैं।

ये आठ प्रकार के कर्म अच्छे आचार विचार से विपरीत होने के कारण ब्रह्मचर्य पालन की दृष्टि से कुकर्म माने जाते हैं और स्वास्थ्य सहिता की दृष्टि से *ये आठो मैथुन के अग माने गये है।* अब आप आज के वातावरण पर गौर करें जो पाश्चात्य रहन सहन विचार धारा फिल्मो के प्रभाव और बाजार में उपलब्ध अश्लील साहित्य तथा अश्लीलता को छूती हुई रगीन पत्रिकाओ से सराबार हो रहा है और फिर *इन आठ शत्रुओ पर गौर करें।* अच्छी तरह सोच विचार करके इस मुद्दे पर भी गौर करे कि कहीं ऐसा न हो कि वातावरण और परिस्थितियो के प्रभाव से *ये आठो शत्रु बलवान और प्रभावशाली तथा आप कमज़ोर और प्रभावग्रस्त हो जाए।* अगर ऐसा हुआ तो आपकी जीवन यात्रा गलत दिशा में मुड जाएगी आपका भावी जीवन और स्वास्थ्य इन शत्रुओं के आक्रमण से घायल होता रहेगा। *अभी आप शायद इसका अनुमान भी न लगा सकें कि कामुकता का रास्ता कितना चिकना होता है कि जिस पर क़दम बढाने वाला फिसलने से बच नहीं पाता गिरने से बच नहीं पाता। गिरकर उठने की कोशिश करता भी है तो फिर फिसल जाता है।* इस गलत राह पर चल कर फिसलने वाला नाना प्रकार के गुप्त तथा सक्रामक रोगो की दलदल मे जा गिरता है जिसमें से निकलना बहुत कठिन होता है। ऐसे रोगी को कष्ट तो भोगना ही पडता है साथ ही अन्धा धुन्ध पैसा भी खर्च करना पडता है जैसा कि हम पहले कह चुके हैं कि *या ठगाय रोगी या ठगाय भोगी गुप्तरोगी सिर्फ रोगी ही नहीं होता बल्कि भोगी भी होता है याने करेला और नीम चढा* वाली स्थिति हो जाती है। बेहतर तो यही होगा कि अभी आपका शरीर जैसा विकाररहित निरोग स्वस्थ और पवित्र है *इसे ऐसा ही बनाये रखने के लिए इस गन्दे घिनौने और विनाशकारी रास्ते की तरफ आप क़दम ही न बढाएं।* इन आठों गलत कामों से बचे रह कर विद्या अध्ययन करके अपना बौद्धिक बल और ज्ञान-भण्डार बढाना तथा स्वास्थ्य रक्षक नियमो का पालन करके शरीर को बलवान बनाना ही *दरअसल ब्रह्मचर्य का पालन करना है।* यह तो हुई पहली बात अब दूसरी बात के विषय में बात करते हैं।

दूसरी बात यह समझने की है कि यदि आप इन आठ शत्रुओं से अपने आपको बचाते रहे और विवाह न होने तक याने विषय से अपने आपको बिल्कुल अछूता रख सके तो आपका विवाहित जीवन बहुत ही सुखमय रहेगा इतना ही नहीं आपका पूरा जीवन मजबूत नींव पर टिका होने से अच्छा बीतेगा लिहाजा आप अपने जीवन रूपी विशाल भवन की नींव इतनी मजबूत रखें कि *इस भवन को जितनी मंज़िलो का बनाना*

● इस दुनिया म किया गया अधर्म (अशुभ कर्म) तत्काल फल नहीं देता जस कि बोई हुई पृथ्वी तत्काल फल नहीं देती लकिन किया हुआ कुकर्म जब धीरे धीरे पक जाता ह ता कर्ता की जडा तक को काट डालता है। अधर्म करने वाला पहले ता बढता है फलता फूलता है आर खूब धन वैभव से युक्त होकर अपने ईर्ष्यालु शत्रुआ आर प्रतिद्वन्दियो का भी जीत लेता ह पर जब उसक किय कुकर्म फलित होते है तो उस जड समत नष्ट कर डालते ह।

चाहें उतनी मंजिला का बना सके और आपका भवन लम्बे समय तक शान से खडा रहे। इसक लिए आपको इस आयु स ही अच्छा पौष्टिक आर स्वास्थ्य रक्षक आहार विहार करन का अभ्यास करना हागा और *ऐसे आचार विचार से बचना होगा जो आपके शरीर और स्वास्थ्य का नाश करता हो।* इस आप एक उदाहरण से समझे । यदि आप वाणिज्य (Commerce) के छात्र हाग तो आसानी से हमारी बात समझ लगे वैसे भी अपनी बात हम सीध सरल ढग स ही कहते हैं।

एक सस्था (Business Firm) व्यापार करक आय प्राप्त करता है और पूजी बढाती है। उस सस्था की पूजी जितनी बढती जाती है उतनी ही उसकी क्षमता और शक्ति बढता जाती ह जिसस वह बडे पैमाने पर व्यापार करने लगती है। इस तरह उसका विकास दिन दूना और रात चोगुना बढता जाता है। आप करोडपति या अरबपति सस्थाना का इतिहास दख ता गत ५० स १०० वर्ष पहले इन अरबपति घराना के पूर्वज साधारण स्थिति वाले ही मिलग लकिन *उन्होने घोर परिश्रम किया सूझबूझ से काम लिया और भाग्य न यानि उनक पूर्व शुभकर्मा न उनका साथ दिया आर वे उन्नति करते चले गये।* हमार दश क आज जितन भी उच्च कोटि क उद्योगपति और धनसम्पन्न घराने ह उनका इतिहास तीन या चार पीढी पहल साधारण स्थिति वाला ही मिलगा। *आप जानते है ऐसा क्यो और कैसे हुआ ?*

एसा इसलिए हुआ कि आय स खर्च कम किया गया आर उन्नति तथा विकास क लिए इन घराना क पूर्वजो ने कोई कसर बाकी नहीं छाडी। *सही व्यवस्था उचित प्रबन्ध और सूझबूझ से काम करने का परिणाम अच्छा हा होता ह। परिणाम मिलने म देर हो सकती ह पर अन्धेर नहीं हो सकती।* जो व्यापारी अपन खर्चे आय से कम रखता ह और अपना पूजी अच्छ लाभकारी कामा म लगाता है वह दरअसल *व्यापारिक ब्रह्मचर्य का पालन कर रहा होता है।* जो ऐसा नही करता उसका दिवाला निकल जाता ह उसकी फर्म फल हो जाती है और वह जमाने भर का कर्जदार हो जाता है। *यह व्यवसायिक ब्रह्मचर्य का पालन न करने का परिणाम होता है।* अब इस दृष्टान्त को आप अपन शरीर स्वास्थ्य आहार विहार और आचार विचार पर लागू कर।

● दिन में निकला हुआ चन्द्रमा शोभायमान नहीं होता भले ही पूर्ण चन्द्र हो यौवन के बिना नारी का रूप शोभायमान नहीं होता भले ही कितनी सुन्दर हो कमल पुष्पों के बिना सरोवर सूना लगता है भले ही कितना ही बड़ा हो, इसी प्रकार धनवान यदि कजूस हो तो शोभायमान नहीं होता, सुन्दर पुरुष मूर्ख हो, सुन्दर नारी दुष्टा हो तो शोभायमान नहीं होते और बेरोजगार पति तथा मातृत्वहीन पत्नी - ये दोनों भी शोभायमान नहीं होते।

बड़े सरल साफ सीधे ढंग से हमने आपको ब्रह्मचर्य का महत्व उपयोग और लाभ बता दिया है। *आज के ज़माने में ब्रह्मचर्य की बात सुन कर जो लोग इसकी हंसी उड़ाते हैं उनकी बुद्धि पर हमें तरस आता है।* जो लोग कहते हैं कि इस जमाने में ब्रह्मचर्य पालन की दकियानूसी बातें करना बेवकूफी है अव्यावहारिक है वे दरअसल सही मायनों में यह जानते ही नहीं कि ब्रह्मचर्य है क्या इसके पालन से क्या लाभ होते हैं और यदि पालन न किया जाए तो कैसे कैसे दुष्परिणाम होते हैं। *ठोकर खाकर गिरना ही हो तो बात अलग है बाक़ी अक्लमन्दी तो इसे ही कहते हैं कि आगे वाला गिरे तो पीछे वाला होशियार हो जाए।* आपने सुना होगा या देखा भी हो कि जहरीला सांप काट ले तो प्रायः मौत हो ही जाती है आग में हाथ चला जाए तो जल जाता है कोई फांसी लगा कर लटक जाए तो मर जाता है। आप सुन कर, पढ़ कर या दूसरे का हादसा देख कर मान जाते हैं कि ऐसा होता है इसी तरह आयुर्वेद और स्वास्थ्य सम्बन्धी साहित्य की कही हुई बातें भी मान लीजिए। हम हमारे अनुभव के आधार पर कह रहे हैं हम पर भरोसा कीजिए और अपने आप पर मेहरबानी कीजिए यानि स्वास्थ्य रक्षक नियमों के तहत ब्रह्मचर्य का पालन करना अच्छा लाभप्रद और जरूरी मान लीजिए। सिर्फ हमें खुश करने के लिए ही नहीं बल्कि अपने आगामी जीवन को खुशियों से भरने और रंजोअलम से दूर रखने के लिए *सुदृढ़ संकल्प करके इस नियम को मन से मान लीजिए* तभी आप इस नियम का ठीक ठीक पालन कर सकेंगे वरना हकीक़त यह है कि *यह चंचल मन ही है जो आपको गलत रास्ते पर घसीट ले जाता है* इसलिए हम आग्रहपूर्वक और जोर देकर आपको यह इशारा कर रहे हैं कि विवेक से काम लीजिए और इस पर अमल करना शुरू कर दीजिए। *आप की बात आप जानें पर एक बात हम डंके की चोट कहे देते हैं कि हमारी बात आपको दोनों स्थितियों में बराबर याद आएगी।* नहीं मानेंगे तो हमारी बात अफ़सोस और पछतावे के साथ याद करेंगे और अगर मान लेंगे तो बेहद खुशियों के मज़े लेते समय हमें इसलिए याद करेंगे कि हमने इस पुस्तक के माध्यम से आपको सही राह पर चलने का ज्ञान दिया मार्ग दर्शन दिया और *वक़्त से पहले आपको सावधान कर दिया था।* बस इस तीसरे उप स्तम्भ ब्रह्मचर्य के विषय में इतना चर्चा काफ़ी है। यह कहावत तो आपने सुनी ही होगी कि *समझदार को इशारा काफ़ी होता है।*

स्मरणशक्ति कैसे बढ़ाए

हमें अनेक छात्र छात्राओं ने पत्र लिख कर स्मरण शक्ति अच्छी और तेज़ करने के उपाय तथा उचित चिकित्सा बताने के लिए सूचित किया है। हम ऐसे सभी पत्रों के उत्तर में स्मरणशक्ति के विषय पर चर्चा प्रस्तुत करते हैं।

स्मरणशक्ति अच्छी और तेज रहे इसके लिए हमें मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ सबल और निरोग रहना होगा इस बात को आप गांठ में बांध लीजिए। *जैसे आप हसना और गाल फुलाना एक साथ नहीं कर सकते वैसे ही आप मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ और सशक्त हुए बिना अपनी स्मृति को भी अच्छी और बलवान नहीं रख सकते।* पहले हम मानसिक स्वास्थ्य और स्थिति के विषय में आपको हितकारी और जरूरी बातें बताते हैं।

आप एक बात यह ठीक से याद रखें कि हमारी याददास्त हमारे ध्यान पर और मन की एकाग्रता पर निर्भर रहती है। हम जिस तरफ जितना ज्यादा और एकाग्रता पूर्वक ध्यान देंगे उसी तरफ हमारी सारी मानसिकता और विचारशक्ति केन्द्रित हो जाएगी। *इस कार्य में जितनी अधिक तीव्रता स्थिरता और शक्ति लगाई जाएगी उतनी गहराई और मज़बूती से वह वस्तु हमारे स्मृति पटल पर अंकित हो जाएगी।* इसे आप एक उदाहरण से समझें। यदि हम खुले वातावरण में टेप रिकार्ड से कोई रिकार्डिंग करेंगे तो जिस आवाज को हम रिकार्ड करना चाहते हैं उसके साथ साथ वातावरण में उत्पन्न होने वाली दूसरी आवाजें भी रिकार्ड होती रहेंगी लिहाजा जब आप उस टेप को प्ले करेंगे याने टेप को रिकार्डर पर बजाएंगे तब सभी आवाज एक साथ सुनाई देंगी। इसलिए फिल्मों में जो डायलाग (सवाद) अभिनेता अभिनेत्रियां अभिनय करते समय बोलते हैं वे सब फिल्म से हटा दिये जाते हैं और साउन्ड प्रूफ रिकार्डिंग रूम में फिर से सवादों और गानों को रिकार्ड किया जाता है जिसे डबिंग करना कहा जाता है। इस पद्धति से सिर्फ वही ध्वनि रिकार्ड की जाती है जिसे रिकार्ड करना होता है।

आप भी किसी चीज को याद रखने के लिए अपना पाठ याद करने के लिए अपना पूरा ध्यान पाठ पर ही केन्द्रित रखें यह बहुत जरूरी है और *ऐसा आप तब ही कर सकते हैं जब आप एकाग्रचित्त हो सकें।* आपके मन में अन्य कोई विचार उसी प्रकार न आ सके जिस प्रकार साउन्ड प्रूफ कमरे में अन्य कोई ध्वनि प्रवेश नहीं कर पाती। *अच्छी स्मरणशक्ति के लिए एकाग्रचित्त और मन का स्थिर होना बहुत जरूरी होता है ताकि आप अच्छी और साफ़ रिकार्डिंग कर सकें।* आप जितनी एकाग्रता से कोई बात याद करेंगे वह उतनी ही मजबूती से आपकी स्मृति का हिस्सा बन जाएगी।

एक बात आप समझ लें कि जैसे किसान खेत में सिर्फ फसल को ही रहने देता है बाकी घास फूस और फालतू पौधों को निकाल फेंकता है वैसे ही आप भी अपने दिमाग में विद्या की फसल तथा अन्य उपयोगी बातों को ही रहने दें बाकी कचरा कूड़ा याने हानिकारक एवं बुरे विचारों को दिमाग में न टिकने दें।

● जिस मामले में सही जानकारी न हो उस विषय मे चुप रहना ही अच्छा होता है बुरा बोलने से न बोलना ही अच्छा होता है। विद्वान की विद्वता और मूर्ख की मूर्खता बोलने पर ही प्रकट होती है जैसे कौआ और कोयल का भेद बोलने पर ही प्रकट होता है। इसीलिए विद्वान का बल वाणी और मूर्ख का बल मौन रहना होता है। या तो बुद्धिमान की तरह बोलो अन्यथा चुप रहो जैसे विवेक एव विचार से शून्य होने से पशु चुप रहते हैं।

स्मृति को बनाये रखना ही स्मरण शक्ति है और इसके लिए जरूरी है पुनरावृत्ति करना बार बार अभ्यास करना और करते रहना यानी रिवीजन करना। जैसे जिस राह पर लोग चलते रहते हैं वहा घास फूस ऊगना बन्द हो जाता है और पगडण्डी बन जाती है वैसे ही जिस राह पर लोगो का आना जाना बन्द हो जाता है उस राह पर धीरे धीरे घासफूस ऊगने लगता है और पगडण्डी गायब हो जाती है। ***बस यही बात स्मरणशक्ति पर लागू होती है। जो बात लम्बे समय तक हमारे ध्यान मे नहीं आती उसे हम भूल जाते है और जो बाते हमारे ध्यान मे बराबर आती रहती है वे याद बनी रहती है*** जैसे व्यापारियों को भाव ताव याद रहते हैं दूकानदार को दूकान की अनेक चीजों के भाव याद रहते हैं। आपको भी चाहिए कि आप अपने कोर्स की किताबो को पूरे मनोयोग से और सब तरफ से ध्यान हटा कर पूरे एकाग्रचित्त [illegible] कर पढा कर और बार बार नियमित रूप से दोहराते भी रहे। इससे रिकार्डिंग अच्छी और बिल्कुल शुद्ध होगी [illegible] समय तक बनी भी रहेगी। *फालतू सोच विचार करने चिन्ता करने, ज्यादा बोलने, फालतू बाते करने झूठ बोलने या बहानेबाजी करने तथा व्यर्थ के कामो में उलझ रहने से स्मरणशक्ति नष्ट होती है।* सक्षेप मे मानसिक विषय में इतना [illegible] लिए पर्याप्त होगा।

अब जैसे अच्छी और मधुर ध्वनि वाली रिकार्डिंग तभी होती है जब [illegible] टेप रिकार्डर अच्छी क्वालिटी के हो इसी तरह अच्छी स्मरण [illegible] (मानसिक स्थिति) तथा शरीर का स्वस्थ और बलवान होना जरूरी [illegible]।

एक घरेलू प्रयोग हम यहा प्रस्तुत कर रहे हैं। इसका [illegible]।

शखाहुली (शख पुष्पी) का पचाग (पाचों अग) [illegible] चूर्ण करके शीशी मे भर लें। रात को सोते समय बादाम [illegible] (तरबूज खरबूज पतली ककड़ी और मोटी खीरा ककड़ी के [illegible] हैं।) ५ ५ ग्राम २ पिस्ता १ छुहारा, ४ इलायची छोटी। [illegible] गिलास दूध। ८ ग्राम सौंफ।

बादाम पिस्ता छुहारा और चारो मगज १ [illegible] प्रातःकाल बादाम का छिलका हटा कर पत्थर पर [illegible]

कटोरी में उतार ले। पिस्ता व छुहारे को बारीक बारीक काट कर पीस कर इस लेप में मिला लें। चारों मगज एसे ही डाल लें इलायची के दाने कूट कर डाल लें। सबको अच्छी तरह मिला कर खूब चबा चबा कर खा लें। ३ ग्राम शखाहुली का महीन चूर्ण मक्खन में मिला कर चाट लें ऊपर से एक गिलास मीठा दूध कुन कुना गर्म १ १ घूट करके पी लें। अन्त में सौंफ मुह में डाल कर इस तरह से धीरे धीरे चबाए कि १५ २० मिनट तक मुह में रहे और आप इसका रस चूसते रहें। बाद में निगल जाए।

यह प्रयोग दिमागी ताकत तरावट और स्मरण शक्ति बढाने के लिए बेजोड है। साथ ही साथ यह शरीर मे भी शक्ति व स्फूर्ति पैदा करता है। ४० दिन प्रति दिन सुबह नित्य कर्मों से निवृत्त होकर खाली पेट इसका सेवन करके चमत्कार देख लें। दो घण्टे बाद भोजन करें। यह सभी द्रव्य पसारी या कच्ची दवा बेचने वाली दूकान से इकट्ठे ले जाए और १५ २० मिनट का समय देकर प्रतिदिन तैयार कर सेवन करें और मौज करें। इस प्रयोग का आप ४० दिन से भी ज्यादा जब तक चाहें सेवन करते रह सकते हैं। मस्तिष्क स्वस्थ हो स्मरणशक्ति तेज हो और विद्या प्राप्ति की लगन हो यही तो विद्यार्थी की पहचान है। ***बुद्धिर्यस्यबलं तस्य निर्बुद्धेस्य कुतो बलम्*** के अनुसार जिसके पास बुद्धि है उसी के पास बल है बुद्धिहीन के पास बल कहा? अत अब बौद्धिक बल के विषय में चर्चा करें।

बौद्धिक बल बढाए

पहले आप एक बात जरा ठीक से समझ लीजिए कि ***बुद्धि कहीं बाज़ार में बिकने या मिलने वाली चीज़ नहीं बल्कि अभ्यास से प्राप्त करने और बढाई जाने वाली चीज़ है।*** बाजार से हम बुद्धि और ज्ञान बढाने वाली पुस्तकें ही खरीद सकते हैं बुद्धि नहीं खरीद सकते जैसे भोजन तो खरीद सकते है पर भूख नहीं खरीद सकते शस्त्र तो खरीद सकते हैं हिम्मत नहीं खरीद सकते दवाइया खरीद सकते है पर स्वास्थ्य नहीं खरीद सकते। इसलिए आपको भरपूर अभ्यास करके बुद्धि और ज्ञान बढाने में जुटे रहना होगा क्योंकि ***विद्यार्थी का बल अभ्यास करना ही है।*** अभ्यास करने से जडमति वाला भी बुद्धिमान हो जाता है जैसा कि एक कवि ने कहा है ***करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान।***

एक बात और समझ लीजिए। हमारे अन्दर सब प्रकार का ज्ञान मौजूद हो रहता है सिर्फ हम उसे भूले हुए होते हैं ***इसीलिए कहा जाता है कि पाठ याद करो और याद उसी को किया जाता है जिसे हम भूले हुए होते हैं वरना याद किसे करेंगे।*** पुस्तकों और शिक्षकों द्वारा जो ज्ञान हमें मिलता है वह दरअसल हमें उनसे नहीं मिलता सिर्फ़ हमे स्मरण हो आता है। यदि कोई वास्तव में किसी को बुद्धि या ज्ञान देता होता तो उतनी बुद्धि और ज्ञान की उसके पास कमी हो जाती। जैसे यदि हम अपने पास की कोई चीज किसी को दे दें तो वह चीज़ उतनी मात्रा में हमारे पास कम हो जाएगी। ***यदि***

● विद्या एक ऐसा धन है जिसे न तो कोई छीन सकता है, न चुरा सकता है और न नष्ट ही कर सकता है। यही एक धन ऐसा है जो खर्च करने से घटने की बजाय बढ़ता है, जितना खर्च करो उतना बढ़ता है। विद्या माता के समान पोषण करती है, पिता के समान संरक्षण करती है दुख विपत्ति में पत्नी के समान धैर्य और उत्साह प्रदान कर दुख को दूर करती है विदेश में मित्र की तरह साथ देती है, चहु ओर कीर्ति फैलाती है और बन्धु की तरह जीवन पर्यन्त साथ निभाती है।

शिक्षकगण वास्तव में अपने विद्यार्थियों को अपने पास से बुद्धि और ज्ञान दे रहे होते तो उनका दिमाग खाली हो जाना था पर उल्टे होता यह है कि यह शिक्षा देते देते उनका दिमाग खाली नहीं होता बल्कि उन्हें भी बार बार दोहराने से अभ्यास होता रहता है और उनका बौद्धिक बल व ज्ञान घटने की जगह बढ़ता जाता है। *विद्या बुद्धि और ज्ञान को जितना खर्च किया जाए उतना ही ये बढ़ते जाते हैं जबकि धन या अन्य पदार्थ खर्च करने पर घटते हैं।* इसका कुल मतलब यही है कि हम विद्या, बुद्धि और ज्ञान के लिए जितना प्रयत्न करेंगे जितना अभ्यास करेंगे उतना ही हमें भूला बिसरा ज्ञान याद आता जाएगा और हमारा बौद्धिक बल बढ़ता जाएगा। एक उदाहरण से इसे समझें।

हम किसी चीज को जब रगड़ते हैं तो वह पदार्थ चमकने लगता है। किसी चीज को चमकाने के लिए उसे रगड़ना घिसना और बार बार रगड़ना जरूरी होता है। *चमक तो उस चीज़ में अन्दर ही होती है ऊपर से डाली नहीं जाती। रगड़ने से उसके ऊपर छाया हुआ आवरण हट जाता है और चमक प्रकट हो जाती है* जैसे काई हटाने पर काई के नीचे का पानी दिखाई देने लगता है।

तो आप इस मुद्दे को ठीक से याद रखें कि आपको अपना बौद्धिक बल और ज्ञान बढ़ाने के लिए सतत रूप से अभ्यास करते रहना होगा। फालतू बातों और कामों में समय नष्ट न करके अपनी पाठ्य पुस्तकों को पढ़ने व समझने और होमवर्क पूरा करने के बाद जो समय बचे उसका उपयोग भी ज्ञानवर्धक पुस्तकें पत्र पत्रिकाएं पढ़ने में करना होगा। अपना होम वर्क और कोर्स का अध्ययन पूरा करके जनरल नालेज बढ़ाने के लिए आप घण्टा आधा घण्टा स्वास्थ्य रक्षा सम्बन्धी पुस्तकें अखबार पत्र पत्रिकाएं भी पढ़ा करें। शाम का समय खेलकूद के लिए अच्छा होता है। सुबह सूर्योदय से पूर्व २-३ किलोमीटर हलकी दौड़ दौड़ना और शाम के वक्त १-२ घण्टे कोई खेल खेलना शरीर और स्वास्थ्य के लिए हितकारी होता है। इससे शरीर मजबूत सुडौल और निरोग रहता है तथा कद बढ़ता है।

इतना विवरण पढ़कर आप यह तो समझ गये होंगे कि बुद्धि और ज्ञान प्राप्त करने व *इनका बल बढ़ाने के लिए सर्वश्रेष्ठ और एकमात्र उपाय है विद्या का अभ्यास करना, सतत अभ्यास करना।* इसमें आलस्य करना लापरवाही करना और टाल पोल

करना ऐसा ही है जैसे जिस डाल पर हम बैठे हों उसी को कुल्हाड़ी से काटने लगें। विद्या बुद्धि तथा ज्ञान बढ़ा कर बौद्धिक बल बढ़ाने की ओर स्वास्थ्य की रक्षा करके शारीरिक बल बढ़ाने की यही तो उम्र है। *भले ही असुविधा हो थोड़ा कष्ट उठाना पड़े फिर भी विद्या के अभ्यास में कमी नहीं आने देना चाहिए।* विद्यार्थियों के लिए चाणक्य नीति में कहा है -

सुखार्थी चेत् त्यजद्विद्याविद्यार्थी च त्यजत् सुखम्।
सुखार्थिन कुतो विद्या कुतो विद्यार्थिन सुखम
चाणक्यनीति दर्पण १०/३

अर्थात् यदि सुख की अभिलाषा हो तो विद्या का अभ्यास छोड़ना पड़ेगा और विद्या अभ्यास करने की इच्छा हो तो सुख की लालसा छोड़ना पड़ेगी क्योंकि जो सुख चाहते हैं उन्हें विद्या नहीं मिलती और विद्या चाहने वाले को सुखसुविधा नहीं मिलती।

विद्या अभ्यास के लिए हमें कस कर मेहनत करना होगी बार बार अभ्यास करके अपनी बुद्धि और जानकारी का विकास करके इनका बल बढ़ाना होगा। *अपनी अक्ल को पैनी करने के लिए इस पर बार-बार धार धरना होगी।* इससे हमें यह लाभ होगा कि हमारा न सिर्फ ज्ञान दिन प्रतिदिन बढ़ता जाएगा बल्कि निरन्तर अभ्यास के प्रभाव से याद भी रहेगा। *हमारी स्मरण शक्ति अच्छी रहे तेज़ रहे और कभी कमजोर न हो इसका एकमात्र उपाय है विद्या का सतत अभ्यास करना।* जो भी चीज बराबर हमारी नजर में रहती है सम्पर्क में रहती है उसे हम भूल नहीं पाते। वह हमें बराबर याद रहती है और *याद है तो आबाद है, भूल गये तो बरबाद है।*

जैसे एक पक्षी एक एक तिनका चुन कर घोसला बना लेता है जैसे एक एक बूंद से घड़ा भर जाता है और जैसे एक एक ईंट जुड़ कर विशाल इमारत बन जाती है वैसे ही आपको *इस विद्यार्थी जीवन में अपने मस्तिष्क के खज़ाने को भरना चाहिए।* आपका एक एक मिनिट बहुमूल्य है क्योंकि यह वक्त फिर आपको नहीं मिलेगा। दुनिया भर के खेल तमाशे मनोरंजन और मौज मस्ती के साधनों का आनन्द लेने के लिए पूरा जीवन पड़ा है *पर विद्या प्राप्त करके किसी योग्य बनने का यह अवसर फिर नहीं मिलेगा।* और अगर आपने इस वक्त लापरवाही की अपने शरीर और मस्तिष्क को बलवान नहीं बनाया उच्च योग्यता प्राप्त नहीं की तो फिर भविष्य में आप बहुत दुखी होंगे। *इस दुनिया में लोग चमत्कार को ही नमस्कार करते हैं वरना कोई किसी को धरम साटे भी नहीं पूछता।*

तो विद्या प्राप्ति के लिए आप एकाग्रचित्त होकर शान्त स्थिर मन से नित्य प्रति नियमित रूप से विद्याभ्यास करें *साथ ही अपना सामान्य ज्ञान बढ़ाने के लिए अच्छी-अच्छी पुस्तकें और पत्र पत्रिकाएं भी पढ़ें ताकि सिर्फ 'किताबी कीड़े' ही बन कर न रह जाएं।* स्कूल कालिज के कोर्स की पढ़ाई लिखाई करके थोड़ा समय सामान्य ज्ञान प्राप्त करने के लिए भी देना चाहिए। इससे बौद्धिक बल बढ़ता है, विचार शक्ति बढ़ती है और सूझबूझ बढ़ती है।

● सत्य आचरण, तप याने द्वन्द सहन करना, ज्ञान, अहिंसा याने वैर भाव का त्याग, विद्वानो के प्रति विनम्रता रखना और शील युक्त श्रेष्ठ कर्म करना - जो इन गुणो को आचरण में धारण करता है, वही विद्वान है। केवल पाठ करने वाला ही विद्वान नहीं होता जैसे राम राम बोलने वाला तोता भक्त नहीं होता, मछली की घात मे एक टाग से खडा रहने वाला बगला तपस्वी नहीं होता और मात्र भगवा वस्त्र पहनने, भभूत लगाने व केश दाढी बढा लेने से कोई साधु नहीं होता।

इतना सतत अभ्यास और परिश्रम करने के लिए यह भी जरूरी है कि आपका दिमाग और शरीर स्वस्थ और ताकतवार भी रहे वरना *जल्दी थक जाएगे तो पढाई लिखाई में मन नहीं लगेगा।*

दिमागी ताकत के लिए कुछ और उपाय यहा बता रहे हैं -

(१) एक गाजर और पत्ता गोभी कच्ची ही लगभग ५०/६० ग्राम या इसके १०-१२ पत्ते काट कर प्लेट में रख लें। इस पर हरा धनिया काट कर डाल दें व सेन्धा नमक व काली मिर्च बुरक लें। इसे प्रतिदिन भोजन के साथ खाए। इससे आपकी आखें कमजोर नहीं होंगी। रात को पानी में ५० ग्राम देसी चना डाल कर रख दें। सुबह इन चनों को सेन्धानमक कालीमिर्च और नींबू के साथ खूब चबा चबाकर नाश्ते मे खाया करे। भोजन के साथ एक गिलास छाछ पिया करें।

(२) रात को ९ बजे के बाद पढाई के लिए जागे तो आधा आधा घण्टे से आधा आधा गिलास ठण्डा पानी पीते रहे इससे जागरण के कारण होने वाला वात प्रकोप नहीं होगा। वैसे ११ बजे से पहले सो जाना ही ठीक होता है। शाम का भोजन ७ बजे से पहले कर लिया करें।

(३) लेट कर या झुक कर बैठते हुए न पढ़ा करें। रीढ की हड्डी सीधी रख कर बैठें। इससे आलस्य या निद्रा का असर नहीं होगा और स्फूर्ति बनी रहेगी। सुस्ती का अनुभव हो तो थोडी चहल कदमी कर लिया करें। नींद भगाने के लिए चाय या सिगरट का व्यसन न करें।

आप टी वी पर ज्यादा कार्यक्रम न देखा करें क्योंकि एक तो इसमें समय नष्ट होता है और दूसरे ज्यादा टी वी देखने से आखें खराब होती हैं। दिल्ली में भाषा द्वारा किये गये सर्वेक्षण से पता चला कि अधिकाश बच्चे पढाई लिखाई करने से ज्यादा टी वी देखने में समय तो नष्ट करते ही हैं साथ ही टी वी पर दिखाये जाने वाले विभिन्न कार्यक्रमो से प्रभावित भी होते रहते हैं। बच्चो के मन जिज्ञासु, भावुक और कोमल होने के साथ ही अबोध होते हैं और वे जो कुछ भी दृश्य देखते हैं उनसे *बहुत गहराई तक प्रभावित होते हैं। यदा कदा अखबारो में इस प्रकार के समाचार*

प्रकाशित होते ही रहते हैं। आपकी जानकारी के लिए हम दो अखबारो के समाचार यहा प्रस्तुत कर रहे हैं

दूरदर्शन से पढाई लिखाई चौपट!

नई दिल्ली ४ अक्टूबर (भाषा)। विद्यार्थियो मे किताब पढने की प्रवृत्ति दिनो दिन कम होने के पीछे एक प्रमुख कारण दूरदर्शन है। इसके अलावा किताबो मे रोचकता एव प्रासंगिकता की कमी किताबो की अधिक कीमत किताब खरीदने की आर्थिक क्षमता की कमी तथा घर मे पढाई लिखाई के माहौल का अभाव भी मुख्य कारण है।

दिल्ली मे भाषा के द्वारा किये गये एक सर्वेक्षण के दौरान ८ से १८ वर्ष की आयु के १०० छात्रो से बातचीत से यह बात सामने आई। *सर्वेक्षण के दौरान ८० प्रतिशत विद्यार्थी दूरदर्शन तथा अन्य दृश्य श्रव्य माध्यमो के कारण परेशान पाये गये* जबकि अभिभावक वर्ग में ९५ प्रतिशत उसके गम्भीर परिणामों से बेहद चिन्तित है। सर्वेक्षण के दौरान अधिकतर छात्रो ने कहा कि इससे सिर्फ उनके किताबे पढने पर ही नही बल्कि स्कूली पढाई पर भी प्रभाव पडता है।

बाल पत्रिका नदन के सम्पादक जयप्रकाश भारती ने दूरदर्शन की आलोचना करते हुए कहा कि दूरदर्शन के कारण देश मे कुठा तथा अपराध की भावना को बढावा मिला है। *यह सिर्फ स्वाध्याय पर ही नहीं स्वास्थ्य पर भी बुरा असर डालता है।* दूरदर्शन की वजह से लोगो मे सामाजिक चेतना समाप्त होती जा रही है। एक अभिभावक ने कहा चूकि अभिभावको के लिए भी दूरदर्शन जीवन का पर्याय बनता जा रहा है अत उनके बच्चो का मस्तिष्क भी दूरदर्शन के पर्दे पर सिमटता जा रहा है।

सबसे पहले विद्यार्थियो से पूछा गया कि आप खाली समय में क्या करते है। जवाब मे ६० प्रतिशत विद्यार्थियो ने बताया कि *वे खाली समय मे दूरदर्शन के कार्यक्रम वीडियो एव सिनेमा देखना पसन्द करते है।* २० प्रतिशत विद्यार्थी अपना खाली समय खेलने तथा १० प्रतिशत विद्यार्थी स्वाध्याय मे बिताते है। शेष १० प्रतिशत विद्यार्थियो का कहना है कि वे पढाई लिखाई तथा अन्य कार्यों मे इतने व्यस्त होते है कि खाली समय ही नहीं मिलता।

-दैनिक भास्कर इन्दौर दि ५ ११ ८७ से साभार

दूसरे अखबार मे प्रकाशित समाचार

नींद हराम करती है शाम की टेलीविजन फिल्म

नई दिल्ली वा। टेलीविजन पर शाम की फिल्म देखने से नींद कम आती है तथा बेचैनी की शिकायत रहती है। एक ब्रिटिश मेडिकल जर्नल के अनुसार अनेक देशों में किये गये सर्वेक्षण से यह बात सामने आई है। यदि एक साथ घण्टों तक टेलीविजन कार्यक्रम देखे जाए तो दर्शक अनेक प्रकार की मनोवैज्ञानिक ग्रन्थियों के शिकार हो जाते है। मसलन शोधकर्ताओ के अनुसार यदि टेलीविजन समाचारो में आत्महत्या के बारे में

● विद्या ददाति विनय' के अनुसार विद्या से विनम्रता प्राप्त होती है। विद्या विद्' धातु से बना शब्द है जिसका अर्थ होता है ज्ञान, जानना। विनम्रता से कार्य की सिद्धि होती है, अहकार का नाश और यश की प्राप्ति होती है, ज्ञान से बुद्धिबल बढता है, बुद्धिबल से मनुष्य की कार्य क्षमता बढती है। बुद्धिबल क विना मनुष्य मूढ होता है अयोग्य होता है। विद्या और बुद्धि के विना धन का भी उचित उपयोग नहीं हो सकता इसलिए विद्या और बुद्धि धन से भी श्रेष्ठ है।

काई रिपोर्ट प्रसारित की जाती ह तो दर्शका म काफी वेचैनी आ जाती है।

अमरिका म किय गय सर्वक्षण क अनुसार पिछले दशक में टेलीविजन पर जब भी आत्महत्या के बारे म कोई समाचार प्रसारित किया गया, विशेषत यदि किसी जानी मानी हस्ती की आत्महत्या का समाचार आया ता दर्शका पर उसकी तीव्र प्रतिक्रिया होती थी। *जर्नल के अनुसार यदि छात्र काफी देर तक टेलीविजन कार्यक्रम देखते ह तो पढाई में उनका ध्यान नहीं लग पाता है तथा वे सवाल हल नहीं कर पाते हैं।*

-दैनिक नवभारत इन्दौर दिनाक ३१ ७ ८७ से साभार

इसीलिए हमन यह सलाह आपको दी है कि आप टी वी पर कोई बहुत ही ज्ञानवर्द्धक कार्यक्रम ही देखा करं फालतू कार्यक्रम देख कर अपने समय अपनी पढ़ाई लिखाई और अपनी आखा का नाश न करे।

हमें विश्वास हे कि इतनी जानकारी पर यदि आप पूरे मन से ठीक ठीक अमल करग तो आपकी दिमागी शक्ति खूब बढगी आप खूब अच्छी पढाई कर सकंग और आगामी परीक्षा मं खूब अच्छे नम्बरा (अका) स उत्तीर्ण हा सकंगे। इसी तरह भावी जीवन की परीक्षाआ में भी सफल हाते रहगे और यश धन मान सम्मान अधिकार आदि सब कुछ प्राप्त कर सकोगे।

चाणक्य नाति में क्या खूब कहा हे -

> किं कुलेन विशालेन विद्याहीनेन दहिनाम्।
> दुष्कुलानोऽपि विद्वाश्च देवैरपि सुपूज्यते।।
> विद्वानप्रशस्यत लाके विद्वान गच्छति गौरवम्।
> विद्यया लभ्यते सर्वं विद्या सर्वत्र पूज्यत।।
>
> चाणक्य नीतिदर्पण ८ १९/२०

अर्थात् बड कुल म पैदा हाकर भी विद्याहान हुए ता वड कुल म पैदा हाने का क्या लाभ? नाच कुल म पदा हाकर भा विद्यावान व्यक्ति सम्मानित हाता ह क्याकि ससार में विद्वान ही प्रशसित हाता है विद्वान ही सर्वत्र आदर पाता है। विद्या स ही धन मान पद प्रतिष्ठा, अधिकार आदि सत्र कुछ प्राप्त हाता ह क्याकि विद्या का सर्वत्र हा आदर हाता है।

आखों की देखभाल

अब हम दो ऐसे अगों के विषय में आपको उपयोगी बातें बता रहे हैं जिनकी सुरक्षा और देखभाल करके ही हम विद्या और ज्ञान प्राप्त कर सकेंगे और पूरे शरीर को स्वस्थ तथा बलवान रख सकेंगे। ये अग हैं नेत्र और दात।

यू तो हमारे शरीर का प्रत्येक अग अपनी जगह अद्भुत और बेजोड़ है पर सभी अगों में प्रमुख स्थान हमारी इन्द्रियों का है और *इन्द्रियों में आख सर्वश्रेष्ठ है।* हमारा सम्पर्क शरीर के बाह्य रूप से ही नहीं बल्कि समस्त बाह्य जगत से भी सिर्फ इन आखों के कारण ही होता है। यदि आखें न रहें तो सब तरफ़ अन्धेरा ही अन्धेरा हो जाए और ससार की चमक दमक रूप-सौन्दर्य और भव्य चीजें सब दो कौड़ी की हो जाए। आखें हमारे देखने के ही काम नहीं आतीं बल्कि ये चेहरे की खूबसूरती या बदसूरती में भी कारण होती हैं। ये हमारे मनोभावों को प्रकट करने वाली एकमात्र माध्यम भी होती है और सतर्क व सक्रिय रहने में सहायक भी होती हैं। नेत्रहीन व्यक्ति लाचार, दूसरों का मोहताज और ससार से कट कर एकाकी व अपग होकर रह जाता है।

लेकिन हम आखों की फिक्र नहीं करते। ससार के बढ़िया से बढ़िया कीमती से कीमती और बिल्कुल लेटेस्ट मॉडल के सर्वश्रेष्ठ केमरे से भी ज्यादा शक्तिशाली और उपयोगी हैं हमारी आखें जिनकी हम कोई क़द्र नहीं करते। *आप ही सोचिए! प्रतिदिन न भी सही तो सप्ताह में एक बार और नहीं तो माह में एक बार ही सही कुछ करते हैं आप आखों के लिए? कोई देखभाल, कोई नेत्ररक्षक उपाय?*

हम जानते हैं अधिकाश जवाब 'नहीं' में ही मिलेंगे। और इसके कुछ कारण भी हैं। सबसे पहला कारण है हमारा स्वभाव! हमारा स्वभाव आमतौर पर ऐसा है कि *जब तक कोई चीज हमारे सिर पर ही सवार न हो जाए तब तक हम उसकी परवाह नहीं करते और जब तक थके तब तक थकाते रहते हैं।* छोटी मोटी बातों की ओर ध्यान देने की न हमें फुरसत होती है और न दिलचस्पी। दूसरा कारण है कि आखें परमात्मा ने बहुत सोच समझ कर कुछ ऐसी सुरक्षा व्यवस्था के साथ बनाई हैं कि जितने समय तक आखों से काम लिया जाता रहता है तब तक प्रतिपल आखों का खुद बखुद (पुतलियों के इधर उधर हिलते रहने से) व्यायाम होता रहता है और पलकों के बार बार गिरते रहने से जहा उनकी सुरक्षा व सफाई होती रहती है वहीं इनका एक सौम्य और तरल द्रव्य द्वारा स्निग्धता पोषण और शक्ति भी प्राप्त होती रहती है। हमने एक सिद्धान्त सुन रखा है कि *राम भरोसे जो रहे सो परबत पर हरियाय* सो हम भी आखों की सुरक्षा और पोषण की फिक्र प्रकृति पर छोड कर दिन रात इन आखों से खूब कस कर काम तो लेते हैं पर इनकी कोई देखभाल नहीं करते। *देखभाल करना तो दूर की बात है इनकी सुरक्षा का ख्याल भी नहीं रखते और ऐसे काम करते रहते हैं जिनसे नेत्र ज्योति को हानि पहुचती रहती है।* आखें चूकि सब सहन करती हुई भी अपना काम करती रहती हैं तो हम भी परवाह नहीं करते। बहुत होता है तो कभी आखें लाल हो

● यह बड़े मज़े की बात है कि हम एक ज़मीन का टुकड़ा खरीद कर उस जगह अपने नाम का बोर्ड लगा देते हैं कि उस ज़मीन के मालिक हम हैं। उस बोर्ड को देख कर वह ज़मीन का टुकड़ा हँसता होगा क्योंकि उसने ऐसे कई बोर्ड लगते व उतरते देखे होंगे। जब हम नहीं थे तब भी वह ज़मीन का टुकड़ा था, जब हम नहीं रहेंगे तब भी वह ज़मीन का टुकड़ा रहेगा फिर हम इस गलतफ़हमी में रहते हैं कि हम उस ज़मीन के मालिक हैं।

कर दुखने लगती हैं जिसे प्रचलित भाषा में आँख आना और [illegible] नेत्राभिष्यन्द (कन्जक्टिवाइटिस) होना कहते हैं। यह संक्रामक [illegible] होता है यानि इसकी लहर की चपेट में कई लोग आकर इस [illegible] जब उम्र बढ़ने लगती है तब मालूम पड़ता है कि आँखों का क्या [illegible]। [illegible] कमज़ोर होने लगती है, मोतियाबिन्द होने लगता है और [illegible] है तब जा कर हमें होश आता है कि यह क्या हो गया?? [illegible]। तब तक तो काफी कुछ नुकसान हो चुकता है और यही [illegible] कि समय चूकि पुनि का पछताने। का बरखा जब कृषि सुखाने।

हमने आँखों की देखभाल और सुरक्षा के [illegible] इतनी भूमिका क्यों बाँधी इस पर ज़रा गौर करें। [illegible] से पहले हम आपका ध्यान इस बात पर एकाग्र और [illegible] कि जिसकी देखभाल और सुरक्षा करने की बात [illegible] उपयोगिता क्या है?

सुरक्षा के उपाय - आँखों की [illegible] के विषय में [illegible] के बाद अब हम आँखों की सुरक्षा के कुछ [illegible] हैं।

(१) गर्मी, धूप या श्रम के [illegible] न डालें, न चेहरा धोएं। पसीना सूखा [illegible] कर ही चेहरा धोएं।

(२) बहुत दूर के पदार्थ [illegible]। [illegible] होने, आँखों में थकावट का अनुभव [illegible] जागते न रहें, लिखने पढ़ने का [illegible] बन्द करके सो जाएं।

(३) देर रात तक [illegible] पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। [illegible] और सूनापन उत्पन्न होने लगता है [illegible] होने लगता है।

(४) नेत्रों को धूल खराब धुआं विषाक्त गैस और तेज रोशनी से बचाए। ऐसे स्थान पर ज्यादा देर न ठहरें। टी वी दूर से बैठ कर देखें और ज्यादा देर तक न देखें। यदि आंखों में तकलीफ या जलन हो तो आंखों को गुलाब जल से धो डालें।

(५) कम रोशनी में लिखने पढने या अन्य काम करने से बचें ज्यादा बारीक अक्षरों को अधिक पढाई न करें। लगातार काम न कर बीच बीच में नेत्र बन्द कर नेत्रों पर दोनों हाथ की हथेलियां हलके से रख कर कुछ मिनिट आंखों को विश्राम देते रहें।

(६) सिर पर चोट लगना तेज रफ्तार की सवारी करना आंखों में तेज हवा लगना लगातार कई दिनों तक रोते रहना मल मूत्र छींक जम्भाई और अधोवायु के वेग को रोकना क्रोध चिन्ता मानसिक तनाव झेलना अत्यधिक शोक सन्तप्त रहना अधिक भोग विलास करना और ऋतु चर्या के विपरीत आहार विहार करना ये सब शरीर के सभी अंगों को हानि पहुचाते हैं और नेत्र चूंकि सबसे कोमल और संवेदनशील अंग हैं अतः इन्हें सबसे अधिक हानि पहुंचाते हैं। इन सभी दुष्कर्मों से बचें।

पोषण के उपाय - *सुरक्षा के उपाय करते हुए ही निम्नलिखित पोषक उपाय* करना हितकारी सिद्ध होगा इसलिए पहले नेत्र सुरक्षा के उपाय प्रस्तुत करने के बाद अब पोषक उपाय प्रस्तुत किये जा रहे हैं। सुरक्षा के उपाय किये बिना पोषक उपाय करना फूटे बर्तन में पानी भरने के समान ही सिद्ध होगा।

(१) आंखों को स्वस्थ और शक्तिशाली रखने में विटामिन ए सर्वाधिक उपयोगी और लाभप्रद होता है। यूं तो विटामिन ए केपसूल या टबलेट के रूप में केमिस्ट की दूकान पर भी मिलता है पर प्राकृतिक रूप से शरीर में ही विटामिन ए बन सके इसके लिए पत्तागोभी (करम कल्ला) गाजर मूली आंवला मटर पके टमाटर पपीता धनिया केला छुहारा सन्तरा सोयाबीन हरी शाक सब्जियां दूध मक्खन मलाई पका आम आदि का सेवन करना चाहिए। पके पीले फल एवं हरी शाकों में केरोटीन नामक एक तत्व होता है। जिससे शरीर में विटामिन ए बनता है जो आंखों की ज्योति ठीक रखता है।

(२) सुबह कोरे पेट इस नुस्खे को लगातार ९० दिन तक सेवन करें आधा चम्मच मक्खन आधा चम्मच पिसी मिश्री और पाव चम्मच पिसी काली मिर्च मिला कर चाट लें। इसके बाद पानी वाले कच्चे नारियल की गिरी के २-३ टुकडे खाकर थोडी सौंफ फांक लें और खूब चबा चबा कर खाए।

(३) *रात को सोते समय गुलाब जल की २ २ बूंद आंखों में सप्ताह में १ २* बार टपका लिया करें। घर में गाय के घी का दिया जला कर कांसे की थाली पर काजल तैयार कर लें। यह काजल बहुत हलका हलका सोते समय आंखों में लगाए। सुबह गीले रूमाल से पोंछ कर साफ कर सकते हैं ताकि आपको यह संकोच न हो कि कोई देखेगा तो क्या कहेगा। महिलाएं तो निस्संकोच लगा ही सकती हैं। काजल से आंखें सिर्फ कजरारी और सुन्दर ही नहीं स्वस्थ भी रहती है। फैशन की मार ने इसका प्रचलन बन्द कर कृत्रिम श्रृंगार प्रसाधनों का प्रयोग प्रचलित कर दिया है जो शरीर को लाभ तो पहुंचाते नहीं उल्टे कभी कभी रिएक्शन करके हानि ही पहुंचाया करते हैं।

● बुद्धिमान को चाहिए कि रोग के लक्षण देखते ही जो भी उचित उपाय हो उसे शीघ्र कर रोग को समूल नष्ट करने का प्रयत्न करे, रोग पैदा करने व बढाने वाला खान पान और रहन सहन त्याग दे। जैसे मूर्ख व्यक्ति अपने शत्रु को नहीं पहचान पाता और धोका खा जाता है उसी प्रकार मूर्ख व्यक्ति अज्ञानता, आलस्य और लापरवाही के कारण अपने शरीर में उत्पन्न हुए रोग को पहचान नहीं पाता लिहाज़ा अनजाने ही रोग का शिकार हो जाता है।

आयुर्वेद का कहना है

यथा हि कनकादीना मलिना विविधात्मनाम्।
धौताना निर्मला शुद्धिस्तैलचेलकचादिभि ।
एव नेत्रेपु मर्त्यानामाञ्जनाश्च्योतनादिभि ।
दृष्टिर्निराकुला भाति निर्मले नभसीन्दुवत्।
- चरक सहिता सूत्र ५ १८/१९

अर्थात् जिस प्रकार तैल कपडा ब्रश आदि स सुवर्ण आदि धातुआ को मलिन हाने पर धा कर निर्मल और शुद्ध किया जाता है उसी प्रकार मनुष्य क नेत्रा में अजन और आश्च्योतन (आख धाने की एक विधि) के प्रयाग स दृष्टि स्वच्छ हाकर स्वच्छ आकाश में चन्द्रमा जैसी चमकती है। सलाई या अगुली से आखा म काजल लगान का अजन कहत है। *तस्मात् स्राव्य निशाया तु ध्रुवमञ्जनमिष्यत* के अनुसार जिस अजन को लगाने से आखो से आसू टपकते हा उस अजन का दिन म नहीं, रात म ही लगाना चाहिए।

(४) रात को मिट्टी क बरतन मे त्रिफला चूर्ण १० ग्राम थाड पानी म डाल कर गला दें। सुबह इस पानी का कपड से निचाड कर छान ले आर इस पानी स आखा का धाए। आखें धोने क बाद ठण्डे पानी की पट्टी आखा पर रखकर ५ १० मिनिट लटे या बैठे रह। इस प्रयाग से आखों म थाडी चिनचिनाहट होती है। इसकी फिक्र न करं।

(५) लाल मिर्च तले पदार्थ खटाई आर उष्ण प्रकति क पदार्थ नेत्रा का हानि पहुचात हैं। इनका प्रयाग कम स कम करं।

(६) प्रात हरी दूब पर नगे पैर टहलना और हरियाली दखना आखा को बहुत लाभ पहुचाता है। पर क तलुआ पर शुद्ध घी की मालिश करन स आखा को लाभ पहुचता है। गर्मियों में तुलआ पर मेहदी लगाना लाभप्रद हाता हे।

(७) इतना सब उपाय करना नेत्रा के लिए हितकारी और पाषक सिद्ध हाता है। यदि किसी विशष परिस्थिति अथवा कारणवश इतना करने पर भी नेत्र म काई विकार या कमजारी हाने की शिकायत बनी ही रहे तो फिर नेत्र राग विशषज्ञ स परामर्श करना चाहिए।

दातो की देखभाल

यह ता आप जानते ही है कि शरीर में आहार क प्रविष्ट होने का द्वार यह 'मुख ही हे लिहाजा इसका स्वच्छ व निरोग रहना परम आवश्यक हे वरना मुख रुग्ण और गन्दा रहेगा तो अन्दर जाने वाला पदार्थ भी दूषित हाकर अन्दर पहुचगा और विकार उत्पन्न करगा। *इसलिए मुख को स्वच्छ रखने के लिए हमे दात, मसूढो और जीभ को स्वच्छ स्वस्थ और निरोग रखना होगा।*

यह प्रकृति की एक अदभुत व्यवस्था ही हे कि उसने हमार शरीर क कई अगा को खासकर चेहरे वाले अगो का सुन्दर भी बनाया ताकि व दखने म माहक और सुहाने दिखाई द साथ ही दार्घायु रखने क लिए यथाचित शक्ति भी उन्ह प्रदान की ताकि व लम्बे समय तक काम कर सक। हमारे दाता की बनावट एसी रखो कि वे माती जस सफद चमकदार और जमे हुए हान से सुन्दर भी दिखत हं और इतना मजबूत भी बनाया कि उनसे कठार पदार्थ भी चबाया जा सक। हमारे दात चबाये गये पदार्थ का इतना पतला कर देत हैं कि आसानी से हजम हो सक। *हमारा चेहरा जो भरा हुआ और सुडौल दिखाई देता है इनका कारण दात और मसूढो का होना ही है।* यही वजह है कि दातो क न होने पर मुह पोपला हाकर बडौल दिखाई दन लगता है। नकली बत्तीसी लगाने पर काम तो चल जाता है पर असली दाता वाली बात नहीं हाती। इसलिए हम दाता की देखभाल और सुरक्षा के प्रति जरा भा लापरवाह नहीं हाना चाहिए।

दातो की दखभाल हमारे जीवन और दिन क प्रारम्भ स ही प्रारम्भ करना जरूरी हे। *जीवन का प्रारम्भ माने बचपन और दिन का प्रारम्भ माने दिन निकलते ही सुबह के वक्त से दातो की देखभाल का कार्यक्रम शुरू हो जाना चाहिए।*

सुबह उठत ही खूब कुल्ले करक पहले मुख साफ कर फिर पानी पीकर शौच क लिए जाए। शौच स निवत्त होने क बाद दत मजन और दातान म एक एक दात को इस तरह स घिस कर साफ करना चाहिए कि मसूढो का रगड न लग और व सुरक्षित रहे। मसूढा का तो अगुली स हा घिसना चाहिए।

आजकल आधुनिक रहन सहन के शोकीन बिस्तर म ही बड टी पीना पसन्द करते हैं। यदि व दत मजन किय बिना बास मुह स ही चाय (बड टी) पी लत हैं तब ता भूल करते ही हैं और यदि मुह साफ करक पात हें ता भा भूल करत हे क्योंकि सुबह सबसे पहले ठण्डा पानी ही पट म जाना चाहिए जिसस पेट म उष्णता न बढ और जा थाडा बहुत पित्त पट में पडा हुआ हा वह शीतल जल स शान्त हा जाए। गरम चाय पट में पहुँच कर उष्णता ता करती ही हे साथ ही पित्त का भा कुपित करती हे जिसस अम्लपित्त नामक रोग (हायपरएसडिटी) की उत्पत्ति हाती हे। *रात भर सोने से जो उष्णता पेट मे बढती है वह इस बेड-टी से और बढती है जिससे एसेडिटी और कब्ज की शिकायत पैदा होती है।*

● पहले दुख भोग कर फिर सुख भोगना अच्छा है, पहले निर्धन हो फिर श्रम करके धनवान होना अच्छा है पैदल चलने के बाद सवारी पर बैठना अच्छा है थोडी भूख सह कर उचित आहार लेना अच्छा है सन्तान हीन होना अच्छा पर बुरी सन्तान का होना अच्छा नहीं, अन्यायपूर्वक धन कमाने की अपेक्षा फ़ालतू खर्चा में कमी करना अच्छा है, मूर्ख मित्र की अपेक्षा बुद्धिमान शत्रु अच्छा है और प्रभु जिस हाल में रखे उसी म खुश रहना सबसे अच्छा है।

दात साफ करने क लिए आजकल अधिकाश लोग ब्रश व टूथ पेस्ट का उपयोग करते हैं। *ब्रश की तुलना में दातौन ज्यादा श्रेष्ठ और गुणकारी होती है* क्योंकि ब्रश तो सिर्फ ब्रश का ही काम करता है जबकि दातौन ब्रश का काम करने के साथ ही अपने गुणो से दात व मसूढो को लाभ भी पहुचाती है जैसे *नीम की दातौन कृमि और पकाव नाशक (एन्टीसेप्टिक) गुणो के कारण दातो व मसूढो को निरोग और स्वस्थ रखने में भी सहायक होती है* जबकि नायलान से बने ब्रश म दातो को घिसने के अलावा अन्य कोई विशेषता नहीं होती।

तो शौच से निवृत्त होने के बाद किसी भी आयुर्वेदिक दत मजन और दातौन से दात साफ करना चाहिए। पहले दातौन का एक सिरा दाढो से चबाए और दातौन को घुमाते जाए। ऊपर का छिलका निकलेगा उसे थूक दे और दातौन को घुमाते हुए सिरे को चबा चबा कर कूची सी बना ले। इस दोनो तरफ की दाढो से चबाए ताकि दोनो जबडो का व्यायाम हो सके। कूची बन जाए तो इसका आधा हिस्सा दाढो मे दबा कर दातोन को खीचें ताकि कूची का ऊपरी हिस्सा टूट कर अलग हो जाए क्योंकि यह नोकदार होने से मसूढो को काट सकता है। आधी कूची टूट कर अलग होने पर कूची के रेशे मुलायम होने से मसूढो को हानि व रगड पहुचाए बिना दातो को घिसा जा सकता है। *यह काम ब्रश नहीं कर सकता। आयुर्वेद ने कई वृक्षो की दातौन का उल्लेख किया है पर उनमें नीम की दातोन ही ऐसी है जो गाव, नगर और महानगर में सर्वत्र सुलभ हो सकती है* इसलिए हम अन्य वृक्षों की दातौन का प्रयोग करने की सलाह नहीं दे रहे हैं। नीम की ही दातौन करना पर्याप्त है और गुणकारी भी।

दातौन करने का तरीका यह है कि दातौन की कूची को दत मजन के पाउडर से स्पर्श करें ताकि कूची मे पाउडर लग जाए। अब ऊपर से नीचे तथा नीचे से ऊपर की तरफ दातौन को चलाते हुए दातो को एक एक करके इस तरह से घिसें कि मसूढो को जड पर चोट न लगे आहिस्ता आहिस्ता ऐसी रगड़ लगे कि दातो के बीच और दात व मसूढो के जोड पर जो पदार्थ लगा हो वह साफ हो जाए। दातो को ऊपर नीचे भीतर बाहर सब तरफ से कूची चला कर घिसें व साफ करें। बीच बीच मे मजन का पाउडर कूची मे लगाते जाए। इस कार्य में ५ से १० मिनिट तक अवश्य लगाए। दातौन करके

ठण्डे पानी से कुल्ले करें। *काला दंत मंजन दांतों के पीलेपन को दूर करता है। यह काम दातून या किसी टूथपेस्ट से नहीं हो सकता।* जो पान तम्बाकू बीड़ी सिगरेट का सेवन नहीं करते वे भी काला दंत मंजन करें तो कोई हर्ज नहीं और न करें तो भी हर्ज नहीं पर पान तम्बाकू खाने और धूम्रपान करने वालों को टूथ पेस्ट या दातौन के अलावा काला दंत मंजन अवश्य करना चाहिए।

इसके बाद दोनों वक्त के भोजन के बाद कम से कम ग्यारह बार गिन कर पानी से कुल्ले व गरारे करना चाहिए ताकि दांतों और गले में अन्न कण और चिकनाई बाक़ी न बचे। ठीक से दांत साफ न होने पर खाये हुए पदार्थों के बारीक कण दांतों के बीच फंसे रह कर सड़ा करते हैं जो दांतों व मसूढ़ों को तो खराब करते ही हैं मुंह में दुर्गन्ध भी पैदा करते हैं। कुछ लोग जो डाइनिंग टेबल पर खाना खाते हैं वह टेबल पर ही नेपकिन से मुंह पोंछ कर रह जाते हैं जबकि वाश बेसिन पर जाकर खूब कुल्ले करके व दांत मसूढ़ों को अंगुली से घिस कर मुंह साफ करना जरूरी होता है। अगर दांतों में कुछ फंस जाया करता हो तो दांत कुतरनी (टूथ पिक्स) से दांतों की सफाई करके फिर ३ ४ बार कुल्ले करना चाहिए। इसी तरह रात को सोने से पहले दांतों की मंजाई धुलाई और सफ़ाई करके ही सोना चाहिए। इसके बाद फिर कुछ भी खाना या पीना (केवल जल पी सकते हैं) नहीं चाहिए। याद रखिए! शरीर में आहार ग्रहण करने वाला मार्ग मुख और शरीर से मल निकालने वाला मार्ग गुदा इन दोनों को सुबह उठते ही और रात को सोने से पहले साफ करना आवश्यक है। सुबह उठते ही दंत मंजन और दातौन से मुख को और शौच जाकर गुदा मार्ग से मलाशय को साफ करना जितना जरूरी और प्राथमिक कार्य है उसी तरह से रात को सोने से पहले भी ऐसा करना जरूरी है क्योंकि इसके कई फायदे हैं।

इस प्रकार सफाई करने के साथ जीभ की सफाई भी किया करें। दातौन करने के बाद बीच में से दातौन को चीर कर दो कर लें और इसके दोनों सिरे पकड़ कर धनुषाकार करके इससे ३-४ बार जीभ को इस तरह से साफ करें कि जीभ पर जमी मैल हट जाए। यह काम प्लास्टिक के बने टंग स्क्रेपर से भी आप कर सकते हैं।

इस तरह से आप दांत मसूढ़े और जीभ यानी पूरे मुख की नियमित सफाई करते रहें तो मुख से दुर्गन्ध आने का प्रश्न ही पैदा नहीं होगा। हां मुंह के साथ साथ पेट साफ रखना भी जरूरी है वरना पेट साफ न रहा तो मुंह भी साफ न रह सकेगा और दुर्गन्ध आएगी। जिनके पेट साफ नहीं रहते उनको दंत-मंजन या टूथ पेस्ट करने के थोड़ी देर बाद ही मुंह के स्वाद में खराबी होने और दुर्गन्ध आने की शिकायत हो जाती है यानी टूथपेस्ट या मंजन की खुशबू खत्म होते ही असलियत सामने आ जाती है। मुख और मलाशय साफ रखें कब्ज न होने दें और दुर्गन्ध वाले पदार्थों का सेवन न करें तो मुख से दुर्गन्ध नहीं आएगी। प्याज लहसुन और मांसाहारी व्यंजन खाने पर मुख से दुर्गन्ध आएगी ही।

मुख शुद्धि करने के अलावा सौंफ मसालेदार व पीपरमेन्ट युक्त पान दालचीनी

● ज्ञानी तत्व की खोज में रहता है रोगी अच्छे वैद्य की खोज में रहता है, वेश्या धनवान ग्राहक की खोज में रहती है बलवान से वैर करने वाला सहायक की खोज में रहता है योगाभ्यासी एकान्त की खोज में रहता है। याचक दानदाता की भयभीत रक्षक की ठग मूर्खों को पुलिस अपराधी की, अपराधी मौके की तथा दुष्ट व्यक्ति दूसरो को कष्ट पहुचाने के उपाय की खोज में रहता है लेकिन विद्यार्थी सिर्फ़ विद्या प्राप्त करने के लिए ज्ञान की खोज मे रहता है।

लौंग आदि पदार्थ मुह में रखकर चबाने से मुख साफ व सुगन्धित रहता है। इसलिए कुछ भी खाने या पीने के बाद इन पदार्थों का सेवन किया जाता है।

सफाई के साथ दातो को खराब करने वाले कारणो से बचना भी जरूरी है। ज्यादा गरम और ज्यादा ठण्डा पदार्थ खाने से दात व मसूढो को नुकसान होता है जैसे तवे से उतरती गरम चपाती व दाल शाक खाना, ज्यादा गरम चाय पीना बीडी सिगरेट के कश लगाना आइस्क्रीम खाना फ्रीज का ठण्डा पानी पीना आदि। ठण्डा गरम एक साथ सेवन करना तम्बाकू के गुटके खाना या मुह में दबाए रखना आदि।

दात व मसूढे सुन्दर स्वच्छ होने के साथ ही मजबूत भी रहे इसके लिए कैल्शियम विटामिन सी और खनिज लवण आदि तत्वो की पूर्ति शरीर में होती रहे यह आवश्यक है।

दातो की बनावट और जमावट तो खैर जन्मजात होती है जिसमें ज्यादा फेर बदल करना मुश्किल होता है या कई बार सम्भव ही नही होता पर इनकी रक्षा करना जरूर सम्भव है *बशर्ते हम इस तरफ ध्यान दे इस तरफ़ दिलचस्पी रखे और आलस्य व लापरवाही ना करे।* निम्नलिखित उपाय करके दातो की रक्षा की जा सकती है और दुर्गन्ध से बचाव किया जा सकता है।

दन्त रक्षा के १८ उपाय

(१) दिन में चार बार दातो का साफ करना अनिवार्य समझे - (१) सुबह उठने के बाद (२) सुबह और (३) शाम के भोजन के बाद (४) रात को सोने के पहले। (२) भोजन या कोई भी पदार्थ खाने के बाद *गिन कर ११ बार जोरदार कुल्ले किया करें।* (३) अधिक गरम या अधिक ठण्डे पदार्थो का सेवन न किया करें जैसे गरम गरम चाय पीना या बहुत गरम भोजन (चपाती व दाल शाक आदि) करना। *फ्रीज का पानी या अन्य ठण्डे पेय या आइस्क्रीम खाना।* (४) *कोई गरम पेय या पदार्थ खाकर* तुरन्त ठण्डी चीज या ठण्डा पेय का सेवन न करे। (५) यदि आपकी बत्तीसी जमी हुई और परस्पर मिली हुई नहीं है याने दातो के बीच दरार या जगह हो तो *इसमें खाई हुई चीज़ के टुकडे या अन्न कण फसे रह सकते है।* ऐसी सूरत में खाने के तुरन्त बाद दात कुतरनी (Tooth Pick) से दातो में फसे टुकडे निकाल कर बार बार कुल्ले कर ताकि

कोई भी टुकडा फसा हुआ न रह जाए। अपने आहार में कैल्शियम और विटामिन सी डी वाले पदार्थों का सेवन किया करें जैसे आवला नींबू, गाजर, मूली बादाम, मूँगफली पालक की भाजी मखखन घी गुड शहद दूध दही छाछ, सन्तरा कच्चा नारियल, केला और वर्षाकाल में माठा आम। (७) *दाँत सफेद व चमकीले बने रहे इसके लिए काला दत मजन सुबह व शाम अवश्य प्रयोग किया करें, चाहे आप टूथ पेस्ट कोई सा भी प्रयोग करते हो।* पहले काले दत मजन से खूब दत मजन करें इसके बाद कुल्ले करके मन पसन्द टूथ पेस्ट का प्रयोग करें (८) यदि मसूढो से खून आता हो *तो होशियार हो जाए क्योकि यह पायरिया रोग की प्रारम्भिक स्थिति होती है।* ऐसी स्थिति में प्रतिदिन कभी भी एक बार दो चम्मच सरसो के तेल में आधा चम्मच पिसा हुआ सफेद नमक मिला कर इसे लगभग आधा घण्टे तक मुह में रख कर इधर उधर घुमाते रहे बढी हुई लार थूकते रहें। आधा घण्टे बाद सब थूक दें कुल्ला न करें और थोडा थोडी देर से लार थूकते रहें। थोडी देर बाद खुद ब खुद मुह साफ हो जाएगा। (९) दिन में कभी भी एक बार पोटेशियम परमेगनेट का राई बराबर दाना एक गिलास पानी में डाल कर घोल लें और इस पानी से खूब कुल्ले करें। (१०) मसूढो पर सूजन हो खुजली चले या दर्द हो तो केमिस्ट की दूकान से डेन्टोगम्स स्ट्राग (Dentogums Strong) नामक लाल रग की दवा वाली शीशी लाकर इस लाल दवा को अगुली से दिन में २ ३ बार मसूढो पर लगाए। फौरन आराम होता है। (११) दिन में एक बार गुरुकुल कागडी का बना 'पायोकिल' दत मजन मसूढो पर लगाकर १५ २० मिनट तक लार थूकते रहें। कुल्ला न करें। (१२) मजन या पेस्ट करने के बाद और भोजन करने के बाद कुल्ले करते समय मसूढो को अगुली से काफी देर तक घिस कर मसाज करना चाहिए। *इससे मसूढे मज़बूत और दात स्वस्थ व चमकदार होते हैं।* (१३) मसूढो के रोगी को प्याज खटाई लाल मिर्च और ज्यादा मीठे पदार्थों का सेवन बन्द रखना चाहिए। कठोर पदार्थ चबाना गन्ना चूसना सुपारी चबाना दातून करना या ब्रश करना और तेज ठण्डे या गरम पदार्थ का सेवन बन्द रखना चाहिए। (१५) *कब्ज नहीं होने देना चाहिए देर तक भूखे रहना देर से भोजन करना और दुर्गन्ध युक्त पदार्थों का सेवन करना बन्द कर देना चाहिए। दोनो समय शौच अवश्य जाना चाहिए।* (१६) कोई पदार्थ खाते चबाते सो जाना ठीक नहीं मुह साफ करके सोना चाहिए। (१७) मिठाई चाकलेट टाफी या शीतल पेय का अधिक सेवन नहीं करें एसी कोई भी चीज खाने या पीने के *तुरन्त बाद पानी से कुल्ले कर लेना चाहिए।* (१८) मुह से दुर्गन्ध आती मालूम पडे या मुह का स्वाद खराब लगे तो तुरन्त दत मजन और कुल्ले कर लेना चाहिए।

एक बात और खयाल में ले लें। खाया हुआ आहार ठीक से और जल्दी पच सके इसके लिए यह जरूरी है कि आहार खूब चबा चबा कर ही खाया जाए। ऐसा तभी हो सकता है जब दाँत निरोग और मजबूत हो। दातो का काम आतो से लेना बुद्धिमानी का काम नहीं इसलिए दाता की सुरक्षा और देखभाल बहुत जरूरी है ताकि शरीर स्वस्थ और बलवान रह सके।

● कहीं आग लग जाए तो पानी से बुझाई जा सकती है शरीर में कोई रोग हो तो उचित चिकित्सा से उसे दूर किया जा सकता है, छाता लगा कर धूप और वर्षा से बचाव किया जा सकता है बलवान हाथी को भी महावत अंकुश से वश में कर लेता है, उचित मात्रा में युक्तिपूर्वक विष को भी औषधि की तरह प्रयोग किया जा सकता है, सोये हुए को जगाया जा सकता है पर जो जाग कर भी सोने का नाटक कर रहा हो उसे जगाना मुश्किल है।

दिनचर्या

आहार विहार और आचार विचार के विषय में अब सिर्फ दो मुद्दों पर चर्चा करना बाकी रहता है। *पहला मुद्दा तो है दिनचर्या का और दूसरा है सदाचार का।* आहार विहार के विषय में आप पिछले पृष्ठों में जहां तहां और विशेषकर षड्ऋतु चर्या वाले प्रकरण में काफी कुछ विवरण पढ़ चुके हैं अतः इस विषय में अब कोई विशेष बात कहने को बाकी नहीं रही। आचार विचार के विषय में विशेष चर्चा सदाचार' वाले प्रकरण में आगे करेंगे। अभी दिनचर्या के विषय में मार्गदर्शन प्रस्तुत करते हैं।

दिनचर्या का मतलब होता है दिनभर के हमारे कार्यों का टाइम टेबल और इसका उद्देश्य होता है समय की पाबन्दी समय की बचत और प्रत्येक कार्य को व्यवस्थित ढंग से नियत समय पर ही करना। दिनचर्या हमारे जीवन को सुव्यवस्थित और नियमित रखती है जिससे हर क्षेत्र में हमें लाभ ही होता है। ***सबसे बड़ा लाभ तो यही होता है कि हम समय की क़द्र करना सीख जाते है।*** हमारे इस जीवन की ही नहीं बल्कि संसार भर की सर्वाधिक मूल्यवान इतनी मूल्यवान कि जिसका मूल्य दिया ही न जा सके ऐसा अमूल्य वस्तु यदि कोई है तो वह समय है। ***जो समय आपने गुज़ार दिया वह किसी भी मूल्य पर आप प्राप्त नहीं कर सकते।*** ऐसी अमूल्य वस्तु को लोग व्यर्थ नष्ट करते रहते हैं कोई फालतू गप्प लड़ा रहा है तो कोई ताश खेल रहा है और भी कई शुगल हैं लोगों के। आप इनसे पूछें कि भई,क्या हो रहा है तो कहेंगे कुछ नहीं यूं ही टाइम पास (Pass) कर रहे हैं। *ऐसे बुद्धू यह नहीं सोच पाते कि हम भला टाइम को क्या पास करेंगे, उल्टे हम खुद ही पास हुए जा रहे है।* इसलिए जो बिल्कुल ही पास हो जाते हैं उनके लिए अंग्रेजी में Passed away कहा जाता है अर्थात् *गुज़र गये गोयाँ चल बसे। सुबह होती है, शाम होती है उम्र यूं ही तमाम होती है।* इससे सिद्ध होता है कि समय हमारी उम्र का ही नाम है और हम जितना समय व्यर्थ गुजारते हैं उतना जीवन नष्ट कर देते हैं लेकिन हैरत की बात यह है कि इसका हमें जरा भी अफसोस नहीं होता। जेब से दस का नोट गिर जाए तो हम दुखी हो जाते हैं हालांकि हम उसे फिर से प्राप्त कर सकते हैं फिर भी दस रुपये खोने का गम करते हैं पर दस मिनट या दस घण्टे फालतू खो देने पर जरा भी अफसोस नहीं करते। *करे भी कैसे इस तरफ*

हमारा ध्यान हो, तभी तो करें। हम सोचते हैं कि ऐसी जल्दी भी क्या है इतना वक्त पडा है लम्बी उम्र पडी है पर हम जरा पूरी उम्र का हिसाब तो लगा कर देखें कि हमें काम करने के लिए समय कितना मिलता है। आप अभी बच्चे हैं तो पूरी उम्र का हिसाब न लगा कर सिर्फ आपके विद्यार्थी जीवन के २५ वर्षो पर ही विचार करते हैं।

जन्म से लेकर ५ वर्ष की आयु तक का समय तो आपकी अबोध अवस्था में निकल गया बचे २० वर्ष। यदि आप रोज रात औसतन आठ घण्टे सोते हैं तो एक वर्ष के ३६५ दिनो में २९२० घण्टे याने ४ माह १ दिन १६ घण्टे की अवधि तक और २० वर्षो मे ६ वर्ष ९ माह ३ दिन ८ घण्टे तो सोकर ही गुजार देंगे। इसके अतिरिक्त शौच स्नानादि नित्य कर्म करने दोनो वक्त भोजन करने स्कूल में जाने आने आदि कामो मे औसतन ४ घण्टे और एक घण्टा अन्य फुटकर कामो में याने कुल ५ घण्टे प्रतिदिन लगते हों तो १ वर्ष (३६५ दिन) में १८२५ घण्टे याने २ माह १६ दिन १ घण्टा तथा २० वर्ष में ४ वर्ष २ माह २० दिन २० घण्टे लगेंगे। गोया कुल २० वर्ष में १३ घण्टे प्रतिदिन की दर से कुल १० वर्ष ११ माह २४ दिन ४ घण्टे याने आधे से ज्यादा समय यू ही गुजर जाएगा। इतना समय कम करने पर शेष ९ वर्ष १ माह ५ दिन २० घण्टे आपके हाथ में बच पाते हैं। इस अवधि में आप खेलकूद गप्पें लडाने सिनेमा टी वी देखकर इधर उधर आने जाने में कितना समय और गुजार देते हैं उसका हिसाब आप लगा लें और ९ वर्ष १ माह ५ दिन २० घण्टे में से घटा लें *फिर इस मुद्दे पर गौर करें कि २५ वर्ष के विद्यार्थी जीवन मे आपके पास कितना समय बचता है जिसमें आप अपने भावी जीवन को उन्नत श्रेष्ठ, सुख समृद्धिपूर्ण बनाने के लिए प्रयत्न कर सकेंगे।* जिस विद्या और ज्ञान का कोई ओर छोर नहीं है उसे प्राप्त करने के लिए आपको इस आयु में कितना समय चाहिए, कितना परिश्रम करना चाहिए इस पर विचार करें क्योंकि *यह समय फिर जीवन मे कभी दोबारा मिलने वाला नहीं है।* समय तो गुजरने ही वाला है घडिया टिकटिक करती ही रहेंगी समय रुकने वाला नहीं है आप अपनी घडी बन्द भी कर दें तो भी समय की रफ्तार बन्द होने वाली नहीं है। *सोचने वाली बात यह है कि गुजरते समय से आपने क्या लाभ उठाया क्या सीखा क्या पाया? या यू ही गवा दिया याने कारवा गुजर गया गुबार देखते रहे!*

जरा यह तो सोचिए कि गुजरा हुआ यह समय यह बेफिक्री और जिम्मेदारियो से रहित जीवन जिसमे आपको न आटे दाल की फिक्र करनी पडती है और न नोन तेल लकडी की सिर्फ पढने लिखने और सीखने समझने तथा अपने भावी जीवन की मजबूत बुनियाद बनाने के सिवा और कुछ करने की कोई जरूरत आपको नहीं है *ऐसा जीवन क्या फिर आपको मिल सकेगा जबकि ये खेल तमाशे सिनेमा टी वी तो मिलते ही रहेंगे। ये कहा जाने वाले हैं?* आप इस लायक बन जाए कि जो चाहें सो प्राप्त कर सकें इसकी कोशिश इस विद्यार्थी जीवन में ही की जा सकती है और यह *कोशिश है खूब अच्छा आहार विहार करके शरीर और स्वास्थ्य बढिया बनाना अच्छा आचार विचार करके अपना आचरण और व्यक्तित्व श्रेष्ठ बनाना और सब सुख सुविधाओ की चाह छोड कर मन वचन कर्म से अच्छी विद्या प्राप्त करना।* बस इसके

● 'विद्या ददाति विनय' के अनुसार विद्यावान को विनम्र और विनयशील होना चाहिए, अहंकारी और शखीबाज़ नहीं। *यदि विद्या पाकर भी विनम्रता धारण नहीं की* जाती तो विद्या प्राप्त करना निष्फल ही रहा। विद्यावान जितना ज्ञान प्राप्त करता है उतना ही वह यह समझता है कि वह बहुत कम जानता है और बहुत कुछ जानना बाक़ी है। जो अपने को बुद्धिमान समझे वह मूर्ख होता है।

ही नाम विद्यार्थी जीवन है। इसी विद्यार्थी जीवन की दिनचर्या हम आपको बता रहे हैं। पहले एक बात और बता दें कि *विद्यार्थी का मतलब क्या होता है* फिर आगे चर्चा करें।

विद्यार्थी शब्द विद्या और अर्थी के मिलन से बना है। अर्थी शब्द अर्थ से बना है। *पेज ६० पर आप पढ़ चुके हैं कि अर्थ का मतलब होता है विषय (Subject)।* अर्थ के और भी अर्थ हैं जैसे इच्छा (अभिलाषा) और धन। विद्या की इच्छा को रखने वाला यानि विद्या का अर्थी विद्यार्थी होता है। इसका पर्यायवाची शब्द अरबी (उर्दू) भाषा का शब्द तालिबइल्म है। तालिब शब्द का अर्थ है ख़्वाहिशमन्द अभिलाषी। तालिब शब्द तलब से बना है जिसका अर्थ होता है इच्छा ख़्वाहिश। इल्म का अर्थ है विद्या इस तरह तालिबइल्म का भी मतलब होता है इल्म की तलब करने वाला अर्थात् विद्यार्थी। संस्कृत (हिन्दी) और अरबी (उर्दू) भाषा में जो शब्द पढ़ने वाले के लिए नियत किये गये हैं *वे यह सिद्ध करते हैं कि आपको सिर्फ़ एक ही इच्छा होनी चाहिए विद्या प्राप्त करना एक ही लक्ष्य होना चाहिए विद्या प्राप्त करना और एक ही धुन होना चाहिए विद्या प्राप्त करना।* यह संकल्प यह प्रतिज्ञा और यह मक़सद आपके इस जीवन की बुनियाद होना चाहिए। यदि इस कसौटी पर आप खरे साबित नहीं होते तो विद्यार्थी की जो परिभाषा ऊपर बताई गई है *वह आप पर लागू नहीं हो सकेगी। आप फिर इस मायने में विद्यार्थी नहीं माने जाएंगे बल्कि एक दूसरे ही अर्थ में विद्यार्थी कहे जा सकेंगे और वह अर्थ है विद्या की अर्थी यानि जनाज़ा उठाने वाला।* अब आप सोच लीजिए कि कौन से अर्थ वाले विद्यार्थी बनना चाहते हैं। हम जो दिनचर्या बताने जा रहे हैं यह विद्या की अभिलाषा रखने वाले यानि तालिबेइल्म के लिए ही बता रहे हैं। *इल्म की मैयत में शरीक होने का हमारा क़तई इरादा नहीं।* हम समझते हैं और मानते भी हैं कि आप भी दूसरे अर्थ वाले विद्यार्थी बनना पसन्द नहीं करेंगे। तो अब विद्यार्थी की दिनचर्या पर चर्चा की जाए।

आप सुबह ४ बजे का एलार्म लगाकर रात को दस बजे तक सो जाएं। एलार्म बजते ही फ़ौरन बिस्तर छोड़कर उठ खड़े हों ताकि नींद की खुमारी और आलस्य के प्रभाव से फिर से न सो जाएं। *बिस्तर छोड़ते ही आपका आलस्य समाप्त हो जाएगा।* नींद खुलते ही आप ईश्वर का नाम लें। ओ३म् का उच्चारण करें या जिसे भी आप अपना इष्टदेव मानते हैं उसके नाम का बार बार उच्चारण करें। नाम में कुछ नहीं रखा

हे सवाल आपकी भावना का है। *सर्वदेव नमस्कार केशव प्रति गच्छति* के अनुसार ईश्वर को किसी भी नाम से स्मरण किया जा सकता है। दिन का शुभारम्भ अपने इष्टदेव का स्मरण करते हुए करें। आख खुलते ही अपनी दोनों हथेलियों को मिला कर देखें और ईश्वर का स्मरण करते हुए हथेलियां अपने मुख पर फेरें। इसके बाद अपनी नाक के सामने हथेली करके जोर से सास छोड़ें और यह मालूम करें कि नाक का कौन सा स्वर (दायां या बायां) तेज़ चल रहा है। जो स्वर तेज चल रहा होगा उस स्वर से सास भी तेजी से निकल कर हथेली से टकराती मालूम देगी। जो स्वर चल रहा हो उसके विपरीत पैर पहले जमीन (फर्श) पर रख कर कुछ क्षण बाद दूसरा पैर जमीन पर रखें और पलग से उठ खड़े हों। यदि दाहिना स्वर तेज चल रहा हो तो बायां पैर पहले जमीन पर रखें और बायां स्वर तेज चल रहा हो तो दाहिना पैर पहले जमीन पर रखें। इसके बाद पानी से कुल्ले करके मुह में पानी भर कर आखें बन्द कर लें और चेहरे पर पानी के खूब छींटे मार कर चेहरा धोए। इसके बाद ताबे के लोटे में रात भर रखा हुआ पानी घूट घूट करके पिए। चाहे तो इस पानी मे थोडा नींबू निचोड दें। अब थोडी देर टहलें और शौच की हाजत होते ही शौच से निवृत्त होकर स्नान कर लें। इसके बाद सूर्य नमस्कार और कुछ अन्य योगासन लगाए। इसके विषय मे पूरी जानकारी प्राप्त करने के लिए योगासनो की कोई भी अच्छी पुस्तक पढ कर या किसी योग प्रशिक्षक से जानकारी प्राप्त कर लें। थोडी देर घर से बाहर वायु सेवन के लिए टहलते रहें। रात को थोडे देसी चने पानी में डाल कर रख दें। टहलते हुए ४ ४ चने मुह में डाल कर *खूब चबा चबा कर खाते जाए।* स्वाद के लिए चनों पर पिसा हुआ सेन्धा नमक व काली मिर्च बुरक लें। थोडा नीबू निचोड लें। इतने काम एक घण्टे में निपटा लें। चने खाने के बाद चाय पी सकते हैं। *सेन्धा नमक व नीबू का प्रयोग किया हो तो चाय की जगह दूध न पिए। सिर्फ कोरे चने खाए तो दूध पी सकते हैं। कुछ न भी पिए तो भी हर्ज नहीं।*

पाच बजे से जब तक स्कूल या कालेज जाने का समय न हो तब तक विद्या अभ्यास करें। यदि दस बजे तक घर पर रहते हो तो भोजन करके ही स्कूल या कालेज जाए। यदि नहीं तो स्कूल में जब भोजन का समय हो तब भोजन करने के लिए डिब्बा साथ ले जाए। शाम का भोजन सात बजे से पहले समयानुसार करें। भोजन के बाद १५ २० मिनिट तक शारीरिक या मानसिक परिश्रम न करें।

भोजन के विषय में कुछ बातों का ध्यान में रखना ज़रूरी है। पहली बात, अपने टाइम टेबल के अनुसार दोनो वक्त के भोजन का *जो भी समय निश्चित कर सकें सो निश्चित कर के ठीक वक़्त पर ही भोजन किया करें।* किसी भी कारण से यह समय टालना कदापि अच्छा नहीं। दूसरी बात, भोजन करते समय मन को एकाग्र रख कर अपना ध्यान भोजन पर ही रखें। इस वक्त कोई भी अन्य सोच विचार या चिन्ता न करें। तीसरी बात प्रत्येक कौर शान्तिपूर्वक खूब चबा चबा कर खाएं ताकि आहार पानी की तरह पतला होकर पेट में पहुचे। एक कहावत याद रखें Eat your liquids

• खाना पीना सोना, भयभीत होना और काम वासना का अनुभव करना- ये चारो काम मनुष्य और पशु समान रूप से करते है और इस दृष्टि से दोनो की प्रवृत्तिया एक समान है फिर दोनों में फर्क क्या है? फर्क यह है कि मनुष्य मे अपने कर्तव्य (धर्म) के पालन का विवेक होता है पर पशु मे नहीं होता। यदि मनुष्य भी धर्मपालन और विवेक से रहित हो, तो फिर उसमे और पशु में कोई भेद नहीं रहेगा।

---

and drink your solids याने तरल पदार्थो को चबा कर खाए और ठोस पदार्थो को पानी की तरह पतला करके पिए याने खूब चबाए। इससे पाचन अच्छी तरह होता है और कब्ज नहीं होता। चौथी बात भोजन के बीच मे थोडा पानी पिए पर भोजन के अन्त में खूब कुल्ले करके अगुली से दात रगड कर मुह साफ करते हुए *१-२ घूट से ज्यादा पानी न पिए।* जो तेज मिर्च मसाले नहीं खाते और खूब चबा चबा कर खाते है *उन्हे पानी पीने की जरूरत ही नहीं पडती।* भोजन के अन्त मे पानी पीने से पाचक अग्नि ठण्डी हो जाती है भोजन देर से पचता है और पेट का आकार बढता है। जब भी कभी पानी पिए तो पेट की सास मुह से ही बाहर फेके नाक से नहीं। पानी पीने के बाद ही जो सास बाहर आती है उसे मुह से ही बाहर निकालना चाहिए। इस प्रयोग से सर्दी जुकाम, नासिका के रोग और सिर मे भारीपन आदि नहीं होते। पाचवीं बात एक वक्त मे एक गिलास से ज्यादा पानी न पिए। शरीर की आवश्यकता और प्यास एक गिलास पानी से ही समाप्त हो जाती है पर मानसिक तृप्ति के लिए लोग एक गिलास से ज्यादा पानी एक साथ पी जाया करते हैं। *अत्यम्बुपानाद् विषमाशनाद्* (सुश्रुत) के अनुसार एक साथ अधिक पानी पीने और विरुद्ध अशन (वैराधिक आहार) करने से *अपच और कब्ज होता है।*

दिन भर का कार्यक्रम इस प्रकार रखें कि *समय नष्ट न हो।* अपना समय आवश्यक और उपयोगी कार्यो मे ही प्रयोग करें। शाम को १-२ घण्टे मनोरंजन खेलकूद आदि के लिए निश्चित रखें। शाम को शौच जाने की आदत रखे और सोने से पहले शौच अवश्य जाए। *इसके लिए भी समय निश्चित रखे तो वक़्त होते ही आपको शौच की हाजत हो जाया करेगी।* शाम को शौच जाने से पेट रात भर हलका और साफ़ रहता है इससे नींद गहरी आती है सिर मे भारीपन सिरदर्द गैस ट्रबल कब्ज और स्वप्नदोष रोग नहीं होते। *सुबह नींद जल्दी खुलती है और नींद खुलने पर आलस्य तथा भारीपन अनुभव नहीं होता बल्कि ताज़गी और स्फूर्ति का अनुभव होता है।*

शाम का भोजन सात बजे तक कर लेना चाहिए। इसके बाद १५ २० मिनट विश्राम करके स्कूल का होमवर्क तथा विद्या अध्ययन के लिए बैठ जाना चाहिए। *दो घण्टे एकाग्रचित्त होकर अभ्यास करना पर्याप्त है।* सोते समय एक गिलास मीठा दूध घूट घूट करके पीना चाहिए। इसमें १ २ चम्मच शुद्ध घी डाल सकते हैं। घी के स्थान

पर चाहें तो १-२ चम्मच शहद घाल लें। *शहद डालें तो दूध बिल्कुल ठण्डा होना चाहिए।* दूध के साथ घी या शहद लेने से शरीर पुष्ट और सुडौल होता है। इसके बाद पानी से कुल्ले करके मुंह साफ करें दन्त मंजन या टूथ पेस्ट से दांत मांज कर साफ करें। हाथ पैर और चेहरा ठण्डे पानी से धो लें और तौलिया से पोंछ लें।

बिस्तर पर दो मिनट बैठ कर दिन भर के कार्यक्रम पर विचार करें कि क्या क्या किया क्या करने से रह गया। क्या क्या अच्छा किया और क्या क्या ऐसा किया जो करना नहीं चाहिए था। ऐसा क्यों किया। कल से ऐसा नहीं करेंगे आदि मुद्दों पर विचार कर ***अपने दिनभर की दिनचर्या का अवलोकन करें।*** इसके बाद बिस्तर पर लेट जाएं और ४-५ बार खूब लम्बी गहरी सांस लेकर जोर से बाहर फेंक कर हर बार फेफड़े खाली करें और फिर सांस खींचें। ४ ५ बार ऐसा करके सन्तुलित सामान्य गति से सांस लेने लगें। इस वक्त दिमाग से सब प्रकार के विचार निकाल कर मन को एकाग्र याने एक प्वाइंट पर केन्द्रित करें। यह प्वाइंट तीन प्रकार के हैं और इनमें से किसी भी एक प्वाइंट पर मन को एकाग्र किया जा सकता है।

पहला प्वाइंट या केन्द्र - अगर आप सब तरफ से ध्यान हटा कर अन्दर की तरफ गति (प्रतिक्रमण) करें अन्दर की तरफ ध्यान करें तो आपको अन्दर एक ध्वनि होती सुनाई देगी। यह ध्वनि आप नहीं कर रहे अपने आप हो रही होती है इसलिए इसे 'अनाहत नाद' कहते हैं। संसार की सभी ध्वनियां आघात या घर्षण होने पर ही होती है अतः आहत नाद (नाद माने ध्वनि) होती है पर हमारे भीतर एक नाद अपने आप गूंजता रहता है जो तभी सुनाई देता है जब हमारा ध्यान बाहर से हट कर भीतर की तरफ अपने खुद की तरफ होता है। जब हम बहिर्मुखी *(Extrovert)* नहीं होते अन्तर्मुखी *(Introvert)* होते हैं जिसे प्रतिक्रमण याने अपनी तरफ आना कहते हैं। इस अनाहत नाद को ध्यानपूर्वक सुनने का अभ्यास करने से मन में विचार नहीं आ पाते और मन शून्य हो जाता है। इस निर्विचार स्थिति को *ध्यान निर्विषय मन* के अनुसार ध्यान कहते हैं। इस स्थिति को देर तक बनाये रखने से नींद आसानी से और जल्दी आ जाती है। ***नींद की गोली नहीं खाना पड़ती।*** जब तक हम निर्विचार रहते हैं तब तक अनाहत नाद सुनाई देता रहता है विचार आते ही हम विचार करने में व्यस्त हो जाते हैं लिहाजा यह नाद सुनाई नहीं देता। अनाहत नाद सुनने के लिए ध्यानमग्न होना जरूरी है।

दूसरा प्वाइंट या केन्द्र - दूसरा केन्द्र सांस के आने जाने को बनाया जा सकता है। सब तरफ से ध्यान हटा कर सांस के अन्दर आने और बाहर जाने पर केन्द्रित कर दें। ***सांस को प्रयत्न करके खींचना छोड़ना न करें।*** सामान्य रूप से सांस को स्वतः आने जाने दें धीमी गति से आने जाने दें और जितनी गहरी चले उतनी चलने दें। ***आप सिर्फ इस पर ही ध्यान रखें कि यह सांस आ रही है यह सांस जा रही है।*** जितनी देर तक आपका ध्यान सांस के आवागमन पर केन्द्रित रहेगा उतनी देर तक कोई भी विचार आप कर नहीं सकेंगे। विचार करेंगे तो ध्यान सांस पर से हट कर विचार करने में लग

• विद्वता, विद्या और विद्वान की क़द्र विद्वान ही करते हैं। मूर्खों में विद्वान की दशा वैसी ही होती है जैसे अन्धों के बीच किसी सुन्दरी की और नास्तिकों में धर्म ग्रन्थ की। एक अन्धे पुरुष की पत्नी की व्यथा इस वाक्य से प्रकट होती है कि सखी री! काहे को करू मैं सिंगार पिया मोरे आन्धर। जैसे नेत्रहीन आंखों का अन्धा होता है वैसे ही विवेकहीन व्यक्ति 'अक्ल का अन्धा' होता है और भला बुरा नहीं देख पाता।

जाएगा। थोड़ी देर तक सांस के आवागमन पर ध्यान केन्द्रित बनाये रखने से विचाररहित स्थिति निर्मित होती है और नींद आ जाती है।

तीसरा प्वाइंट या केन्द्र – सोते समय दिनभर के कामकाज, दौड़धूप और सोच विचार का इतना प्रभाव दिमाग पर छाया हुआ होता है कि बिस्तर पर लेट जाने पर भी दिमाग सोच विचार में उलझा रहता है। इसका प्रभाव तीव्र हो तो नींद उड़ जाती है। सब प्रकार के विचारों से छुटकारा पाने का एक उपाय यह है कि किसी एक ही विचार पर चिन्तन को केन्द्रित किया जाए। ईश्वर के किसी नाम का जाप करना, किसी मन्त्र, श्लोक या अपने-अपने धर्मों के मूल मन्त्र या इष्ट देव के नाम का जाप करना आदि का *एकमात्र उद्देश्य मन को एक विचार पर केन्द्रित करना है।* सभी नाम, सभी मन्त्र या सभी धर्मों के जो मुख्य मन्त्र, प्रार्थना या श्लोक हैं यदि एकाग्रता पूर्वक मन ही मन बिना वाणी हिलाये इनका जाप किया जाए तो मन विचारों के जंगल की अनेक राहों पर दौड़ना बन्द करके एक राह Single track पर चलने का अभ्यस्त हो जाता है और फिर *एक विचार से भी छुटकारा पाना सरल हो जाता है। फिर जाप करना बन्द कर देने पर भी जाप चलता रहता है जिसे 'अजपा जाप' कहते हैं* जैसे घण्टा बजने पर जो ध्वनि होती है वह बाद में काफ़ी देर तक गूंजती रहती है। इस गूंज को कायम रखने में अनाहत नाद की गूंज बहुत सहायक होती है।

इन केन्द्रों में से किसी भी केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित करने का एकमात्र उद्देश्य यह है कि *आपका मन शान्त और निर्विचार होकर शून्य हो सके और ऐसी ही स्थिति में आप निद्रा में प्रवेश कर सकें।* इससे आप गहरी नींद में सो सकेंगे। गहरी नींद सो सकेंगे तो अच्छे या बुरे कैसे भी स्वप्न नहीं आएंगे। एक बात याद रखें कि यदि हम विचार करते करते सोते हैं तो न सिर्फ़ वैसे ही सपने देखते हैं बल्कि सोते समय के *विचार अवचेतन मन में प्रवेश कर जाते हैं जिन्हें अवचेतन मन रातभर घोटता रहता है जिससे वे विचार खूब मजबूती से अन्तर्मन में जम जाते हैं।* सोते समय इसीलिए तो ईश्वर या अपने जो इष्टदेव हों उनको स्मरण करते हुए ही सोना उत्तम होता है। ऐसे ही सुबह उठते ही पुनः ईश्वर का स्मरण करना चाहिए ताकि दिन का आरम्भ अच्छे विचार से हो सके।

आपने जब जन्म लिया था तब आप अबोध थे सो न तो यह देख सके कि आपका जन्म कैसे हुआ और न अपना पालन पोषण करना ही आपके हाथ में रहा लेकिन यह तो आप रोज ही देख सकते हैं कि दिन का जन्म कब और कैसे होता है। यदि आप दिन के जन्म के पहले से ही जाग्रत और सतर्क रहा करें तो *अपनी आंखों से दिन का जन्म होना भी देख ही सकते हैं साथ ही दिन को जिस ढंग से शुरू करना चाहें वैसे ही कर सकते हैं ताकि पूरा दिन अच्छा ही बीते। प्रत्येक दिन अच्छा बीते तो इसका मतलब होगा कि पूरा जीवन अच्छा बीतेगा।* दिन अच्छा बीते इसके लिए रात को सही वक्त पर सोना, खूब गहरी नींद लेना और सुबह सूर्योदय से १-२ घण्टे पहले उठना जरूरी है। रात अच्छी बीते इसके लिए दिनभर खूब श्रमपूर्वक कार्य करते रहें और ऐसा कोई काम न करें जिससे रात को आंखों की नींद उड़ जाए। रात में ऐसा कोई काम न करें जिसकी वजह से दिन में पछतावा हो। सोने के विषय में कहा है कि *रात के पहले पहर में सब जगते हैं, दूसरे पहर में भोगी (ऐयाश) जगते हैं, तीसरे पहर में चोर जगते हैं और चौथे पहर में जोगी जगते हैं।* चौथे पहर में सूर्योदय से पहले के समय को ब्रह्ममुहूर्त और अमृतवेला कहा गया है। *विद्यार्थी भी कर्मयोगी होता है अतः उसे रात के चौथे पहर में जाग्रत होना चाहिए।* इतनी बातें दिनचर्या के विषय में कहना जरूरी व उपयोगी था सो आपको ये बातें बता दी गई हैं अब थोड़ी चर्चा 'सदाचार' के विषय में करते हैं।

सदाचार

सदाचार शब्द सद् और आचार मिल कर बना है जिसका मतलब होता है अच्छा आचरण। अच्छा आचरण अच्छे गुणों को धारण करने से बनता है। आदमी का सम्मान भी अच्छे आचरण से होता है। *'गुणाः पूजास्थानं गुणिषु न च लिङ्गं न च वयः।'* (महाकवि भवभूति) के अनुसार गुणियों का सम्मान गुणों के कारण ही होता है, स्त्री पुरुष के भेद या आयु के कारण नहीं। नीति में कहा है –

> गुणैरुत्तमतां याति नोच्चैरासन संस्थितः।
> प्रासादशिखरस्थोऽपि काकः किं गरुडायते।।
>
> – चाणक्यनीति दर्पण १६/६

अर्थात् मनुष्य अपने श्रेष्ठ गुणों, सदाचार, शील और चरित्र द्वारा उत्तम होता है ऊंचे आसन पर बैठने से नहीं। किसी बड़े भवन के शिखर पर बैठने से ही कौआ गरुड़ नहीं हो जाता।

हमारे व्यवहार से ही हमारे सम्बन्ध बनते या बिगड़ते हैं। यदि हम सद्व्यवहार करेंगे तो हमारे सम्बन्ध अच्छे रहेंगे, हमारा मान सम्मान रहेगा और दुर्व्यवहार करेंगे तो हमारे सम्बन्ध खराब होंगे, हमारा मान सम्मान नष्ट होगा। *न कश्चित्कस्यचिन्मित्रं न कश्चित्कस्यचिद्रिपुः। व्यवहारेण मित्राणि जायन्ते रिपवस्तथा।।* (हितोपदेश) के अनुसार न कोई किसी का मित्र होता है न शत्रु। *केवल व्यवहार के कारण ही मित्र या शत्रु*

बनते हैं। इसलिए सद्व्यवहार यान सदाचार का पालन करना ही श्रेयस्कर है। आप मे कोइ अजनबी मिलता है तो वह सौजन्यता के नाते सद्व्यहार ही करता है दुर्व्यवहार नहीं करता क्योंकि सद्व्यवहार यान सदाचार करना मनुष्यता का सूचक होता है तात्पर्य यह है कि सदाचार अकारण भी ग्राह्य होता है लेकिन दुराचार और दुर्व्यवहार अकारण नहीं होता।

सदाचार का पालन किये बिना न आप मन स स्वस्थ रह सकते है न तन से। आयुर्वेद इसे सद्वत्त (Right Conducts) कहता है यथा – *आत्महित चिकीर्षता सर्वेण सर्व सर्वदा स्मृतिमास्थाय सद्वत्तमनुष्ठेयम्। तद्धयनुतिष्ठन् युगपत्सम्पादयत्यर्थद्वयमारोग्यमिन्द्रिय विजय चेति।।* (चरक संहिता) के अनुसार अपना हित चाहने वाले सभी मनुष्यो को सर्वदा अपनी स्मरणशक्ति जागरूक रखते हुए सभी सद्वत्तो का पालन करना चाहिए क्योंकि इस *एक सद्वत्त का पालन करने से ही आरोग्य एव इन्द्रियो पर विजय दोनो अर्थ सिद्ध हो जाते हैं।*

आपके मार्गदर्शन के लिए हम सद्वत्त क कुछ मुख्य मुख्य सूत्र अति सक्षप म प्रस्तुत कर रह हैं जो *जीवन भर आपको सही रास्ता दिखाते रहेंगे।*

शरीर विषयक सद्वृत्त – सदा प्रसन्नचित्त रहो इसस शरीर तन्दुरुस्त और हृष्ट पुष्ट रहता है। सप्ताह मे कम से कम एक बार शरीर पर तेल मालिश अवश्य करो। काम करत करते थकावट का अनुभव हो तो काम रोक कर थोडी देर विश्राम कर लो। चिन्ता से बचो क्योंकि चिन्ता करने स बल वीर्य रूप पाचनशक्ति और निद्रा का नाश होता है। चिता तो मुरदे को जलाती है पर चिन्ता जीते जिन्दा को जलाती है। दातो से नाखून और होठ मत चबाया करो। *किसी भी मादक द्रव्य का सेवन मत करो।* जुआ सट्टा लाटरी आदि से दूर रहो। किसी अनजान जलाशय नदी तालाब आदि मे मत कूदो। तेज धूप और घनघोर वर्षा म बाहर मत घूमो । तेज हवा तेज सर्दी और तेज गर्मी से बच कर रहो। तेज चमक वाली वस्तु को मत देखो। दौडना तैरना परिश्रम करना बोलना हसना खाना सोना रोना और उपवास इनम कभी अति मत करो। सफर में अजनबी की दी हुई चीज कभी मत खाओ न किसी पर भरोसा करो। सिर को *गर्मी से छाती को सर्दी से आखो को तेज हवा से और रोशनी स कानो को भयकर* आवाज स नाक को चोट स हाथो को कुकर्म स तथा पैरो को गलत रास्ते से बचा कर रखो। कब्ज न रहने दो दोनो वक्त सुबह व शाम शौच अवश्य जाओ। आखो में अजन दातो पर मजन ताजा भोजन एक रोटी कम खाना बाए करवट सोना और रोज एक छोटी हरड के टुकडे चूसना इतने काम प्रतिदिन करने चाहिए। स्नान करत समय एव शौच करते समय प्रतिदिन अपनी मूत्रेन्द्रिय को जल स भली भाति धोया करो। *मूत्रेन्द्रिय और मुख से दुर्गन्ध नहीं आना चाहिए। स्नान शुरू करत समय सबसे पहले* सिर पर ठण्डा पानी डालना चाहिए इसके बाद अन्य अगो पर पानी डालना चाहिए।

मन विषयक सद्वृत्त – मन म हमेशा अच्छे विचार ही रखो और बुरे विचार न करो। बुरे विचार उस चिंगारी की तरह होते है जो शुरू म तो जरा सी होती है पर बाद म ज्वालाओं को जन्म देने का कारण हो जाती है। बुरे विचार अचेतन मन मे

प्रवेश करके जम जाते हैं और स्वप्न में वैसे ही दृश्य दिखाई देने लगते हैं। कभी किसी को कटुवचन मत कहो क्योंकि *कटु वचन सीधे हृदय पर चोट करते हैं। कटु वचन को क्षमा तो किया जा सकता है पर भुलाया नहीं जा सकता।* अपने मन की बात जो गुप्त रखने योग्य हो उसे अगर गुप्त ही रखना चाहो तो किसी से भी न कहो क्योंकि *हलक से निकली खलक में गई।* परम मित्र और स्नेही से भी अपना भेद न कहो न ऐसी कोई बात कहो जिससे उसके शत्रु हो जाने पर हमें हानि पहुंचा सके न शत्रु के साथ ही ऐसा व्यवहार करो कि शत्रुता मिट जाने पर हमें शर्मिन्दा होना पड़े। जब तक कोई काम पूरा और सफल न हो जाए तब तक उसके विषय में किसी से चर्चा मत करो। किसी का कभी अपमान मत करो और निर्दोष असहाय बालक वृद्ध और स्त्री इन पर अत्याचार मत करो न इनका दिल दुखाओ। भय को पास न फटकने दो और साहस का साथ मत छोड़ो। सहसा ही किसी पर भरोसा मत करो। क्रोध में और अति हर्ष में कोई निर्णय मत करो। निराशा और शोक से बच कर रहो तथा धैर्य और प्रयत्न कभी न छोड़ो। अगर सुख चाहते हो तो किसी को दुख मत दो क्योंकि देर सबेर हमें वही लौट कर मिलता जो हम देते हैं। किसी के साथ व्यवहार करते समय यह भी सोच लो कि ऐसा व्यवहार आपके साथ किया जाए तो आपको कैसा लगेगा। यदि सुख चाहते हो तो सन्तोष रखना सीखो यदि प्रसन्न रहना चाहो तो चिन्ता से दूर रहना सीखो कमजोरी से बचना चाहो तो भोगविलास में संयम से काम लेना सीखो और यदि दरिद्र न होना चाहो तो आलस्य और फिजूलखर्ची की आदत मत डालो। बात बात का शोक मत करो और होने वाली बात के लिए आशंकित मत रहो। देखभाल कर कदम बढ़ाओ सोच समझकर बोलो छान कर पानी पिओ और जानकर मित्र बनाओ। अग्नि जल मूर्ख स्त्री राज्य अधिकारी और गुरुवर्ग इनके साथ व्यवहार करते समय सावधान रहो। उसको उपदेश मत दो जो आपकी बात को मानने को तैयार न हो। मूर्ख और दुष्ट को भी उपदेश मत दो क्योंकि इन्हें उपदेश सुहाते नहीं उल्टे ये दुश्मन हो जाते हैं। स्वस्थ और बलवान रहना चाहो तो दो चीजें हमेशा निर्मल याने मल रहित और साफ रखो एक तो दिमाग और दूसरा पेट। दिमाग निर्मल रहने से मन शुद्ध रहता है जिससे आचरण श्रेष्ठ रहता है और पेट साफ रहने से शरीर निरोग रहता है। किसी के पीठ पीछे उसकी निन्दा मत करो जो कुछ कहना हो उसकी मौजूदगी में कहो इससे बात का बतंगड़ नहीं बनता।

नीति विषयक सद्वृत्त – ईश्वर पर श्रद्धा रखो बिना शर्त आस्था रखो और इस विषय में तर्क वितर्क मत करो क्योंकि *ईश्वर तर्क वितर्क का विषय नहीं हमारी इन्द्रियों का विषय नहीं और हमारी बुद्धि के दायरे में आने वाला नहीं।* ईश्वर को आप किसी भी रूप में किसी भी नाम से किसी भी ढंग से मानें *इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता फ़र्क सिर्फ आपकी भावना और श्रद्धा से पड़ता है।* जैसे ऋषि वाल्मीकि ने पड़ा था जिन्होंने राम राम कहने की अपेक्षा मरा मरा का जाप किया था पूरे प्राणों से पूरी श्रद्धा से और पूरी भावना से किया था फलस्वरूप वे डाकू से ऋषि हो गये थे।

प्रभु विश्वास

मनुष्य कितना ही महान और उन्नत हो जाए पर अपने बनाने वाले से बडा नहीं हो सकता और न उसे समझ हो सकता है। जिन योगदृष्टा दिव्य ज्ञान चक्षु वाले तपस्वी ऋषि और महान आत्माओ ने ईश्वर को जाना है उन्होने भी उसे नेति नेति कहा है याने उसका अन्त नहीं है। उन्होने कहा है कि वह परमात्मा सब विद्याओ और पदार्थों का आदि मूल है। वह सच्चिदानन्द स्वरूप निराकार सर्वशक्तिमान न्यायकारी दयालु अजन्मा अनन्त निर्विकार अनादि अनुपम सर्वाधार सर्वेश्वर सर्वव्यापक सर्वान्तर्यामी *अजर अमर अभय नित्य पवित्र और सृष्टिकर्ता है तथा सिर्फ वही उपासना के योग्य है। उसको आप ईश्वर, भगवान, खुदा गाड, चाहे गुरु, महादेव महाकाल या जिस नाम से पुकारना चाहे पुकार सकते है। सब नाम उसी के हैं लेकिन उसका सर्वश्रेष्ठ नाम ॐ याने ओम है।* ओम से ही आमेन (Omen याने शुभ सूचक चिन्ह) शब्द बना है। अंग्रेजी के शब्द Omni का अर्थ होता है सबका। इसी से Omnific (सर्वोत्पादक) Omniform (सब प्रकार के रूप वाला) Omnipotent (सर्वशक्तिमान) Omnipresent (सर्वव्यापक) Omniscience (अनन्त ज्ञान) Omniscient (सर्वज्ञ) आदि शब्द बने हैं और ओम से ही बनाये गये हैं।

ईश्वर प्रेम का ही स्वरूप है और प्रेम ईश्वर का अनुभव है। जो ईश्वर को सर्वत्र व्यापक मानता है वह बुरे विचार नहीं करता क्योंकि *अपने मन को ईश्वर का मन्दिर समझता है।* वह कोई पाप कर्म नहीं करता क्योंकि वह जानता है कि मैं भले ही सबसे छिपा लूं पर *ईश्वर से नहीं छिपा सकता क्योंकि मेरे अन्दर व्याप्त रहने वाला सर्वव्यापी ईश्वर मेरी ही आंखो से सब कुछ देख रहा है।* जो ईश्वर से डरता है उसे किसी से डरने की जरूरत नहीं पडती और जो ईश्वर से नहीं डरता याने ईश्वर को नहीं मानता उसे सबसे डरना पडता है। *ईश्वर से डरने वाला ऐसे काम ही नहीं करता जो किसी से डरना पडे।*

ईश्वर को सर्वव्यापक और अपना संरक्षक समझने वाला कभी अपने को अकेला नहीं समझता असहाय नहीं समझता और कमजोर नहीं समझता क्योंकि 'निर्बल के बल राम' के अनुसार जिसका कोई नहीं होता उसका खुदा होता है। हिम्मते मरदां मददे खुदा के अनुसार मनुष्य को हिम्मत से काम लेकर खुदा पर भरोसा रख कर कर्म करना चाहिए। सफलता अवश्य मिलेगी क्योंकि *जिसका साथी हो भगवान उसको क्या रोके आंधी और तूफान?* फल क्या होगा इसकी चिन्ता करने की भी जरूरत नहीं क्योंकि 'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन' के अनुसार कर्म करना ही हमारे अधिकार की बात है फल हमारे हाथ में नहीं होता इसलिए *फल क्या होगा इसकी फिक्र करने से कोई फ़ायदा भी नहीं।* औरंगजेब का भाई दाराशिकोह एक सूफी और संस्कृत फारसी भाषाओ का विद्वान व्यक्ति भी था। उसने उपनिषदों का अध्ययन किया तो इतना प्रभावित

हुआ कि उसने खुद एक उपनिषद लिख डाली थी जिसका नाम अल्लोपनिषद रखा था। उसने यह उपनिषद संस्कृत और फारसी मिश्रित भाषा में लिखा था। उसका एक श्लोक प्रस्तुत है -

हेचफिक्रमत्कर्तव्य कर्तव्य ज़िकरे खुदा।
खुदाताला प्रसादेन सर्व कार्य फतह भवेत्।।

अर्थात् हमारा कर्तव्य फिक्र करना नहीं बल्कि जिक्र खुदा (प्रभु स्मरण) करना ही है क्योंकि ईश्वर की कृपा से सब कार्यों में विजय प्राप्त हो जाती है।

हमको ईश्वर पर बिना शर्त अटल विश्वास रखकर शुभ कर्म करना चाहिए ताकि हम जीवन यात्रा को सफलता और श्रेष्ठता के साथ पार कर सकें। *यह आत्मा ऐसा सिर्फ मनुष्य योनि में ही कर सकती है और यह मानुष तन बड़े भाग्य से ही मिलता है।* हमें जगत के स्वामी को वैसे ही सदा स्मरण करते रहना चाहिए जैसे सिर पर जल भरी गागर रख कर चलने वाली *पनिहारी बातें करती हुई और राह चलती हुई भी किसी भी क्षण यह नहीं भूलती कि उसके सिर पर जल से भरी गागर रखी हुई है।* उसे प्रति पल *गागर का स्मरण बना रहता है जिससे वह ऐसा सन्तुलन साध रखती है कि हाथ* से पकड़ न होने पर भी गागर गिरती नहीं।

वह ईश्वर एक है यथा - *एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति'* (वेद) के अनुसार वह ईश्वर एक ही है पर विद्वानजन उसे अनेक नामों से पुकारा करते हैं। यही धारणा कुरआन शरीफ में भी व्यक्त की गई है यथा- *'अलहम्दु लिल्लाहि रब्बिल-आलमीन " अर्रहमानर्रिहीमि "* (कुरआन शरीफ) अर्थात हर तरह की तारीफ अल्लाह (ही) के लिए है जो सारे संसार का पालनहार (रब) है निहायत दयावान बेहद मेहरबान है।

एक ईश्वरभक्त की क्या मान्यता होती है वह इस श्लोक से प्रकट होती है।

त्वमेव माता च पिता त्वमेव त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।
त्वमेव विद्या द्रविडं त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देव देव।।

अर्थात् हे प्रभो! तुम ही माता हो तुम ही पिता हो तुम ही बन्धु और तुम ही सखा हो। तुम ही सब विद्याओं के दाता हो और तुम ही सब प्रकार से मेरे देवाधिदेव हो।

यहां एक मोटी शंका प्रायः उठा करती है कि इस दुनिया को ईश्वर ने बनाया है तो ईश्वर को किसने बनाया है और ईश्वर है तो दिखाई क्यों नहीं देता। इसका समाधान सरल है। *निर्माण सिर्फ़ भौतिक स्थूल पदार्थों का होता है चेतन स्वरूप निराकार अनादि कारण का नहीं होता। इस संसार में तीन चीजें अनादि अनन्त हैं--- ईश्वर जीव और जगत का कारण (प्रकृति)।* प्रकृति स्थूल रूप में ही बनता बिगड़ता है पर तत्व रूप में यह भी अनादि अनन्त है। जैसे मातापिता शरीर की रचना करते हैं शरीर में रहने वाली आत्मा की नहीं और शरीर की रचना में सहयोगी कारण ही होते हैं स्वयं उत्पादक नहीं होते *क्योंकि कोई भी निर्माता रचनाकार होता है उत्पादक नहीं होता।* इसी प्रकार ईश्वर संसार का रचनाकार है रचयिता यानि सृजनकार है प्रकृति (संसार) का उत्पादक

नहीं। *पहले से बनी चली आ रही होने से से ही इसे 'प्रकति' कहते है* अत प्रकृति भी ईश्वर और जीव की तरह अपने सूक्ष्म तत्व कारण रूप में अनादि अनन्त है। जैस जीव के बिना शरीर जड हो जाता है वैसे ही ईश्वर के बिना प्रकति जड पदार्थ होने से ईश्वर के बिना खुद कुछ नहीं कर पाती। इसलिए य तीनो - *'ईश्वर जीव प्रकति' - अनादि व अनन्त है।* इनको पैदा नहीं किया जा सकता इसलिए इनको पेदा करन वाला भी कोई नहीं है। ससार में जा भी है वह रूप ही बदलता हे कभी नष्ट नहीं होता और जा नहीं है वह कभी उत्पन्न नहीं हो सकता। *हम रूप बदलने को ही उत्पत्ति मानते है पर रूप बदलना सिर्फ़ रूप और स्थिति का ही उत्पन्न होता है पदार्थ का उत्पन्न होना नहीं होता* क्योकि जो है वह कभी भी नहीं नहीं हो सकता और जो नहीं' है वह कभी भी है नही हो सकता। यथा -

> नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सत ।
> उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्तत्त्वदर्शिभि ।।
> - श्रीमद् भगवद् गीता २/१६

अर्थात् जो असत है याने जिसका *'अभाव'* है वह कभी सत नहीं हो सकता याने उसका **'भाव'** नहीं हो सकता ओर जो सत (भाव) है वह असत (अभाव) नहीं हो सकता। तत्वज्ञानियो ने इन दानो तत्वो का इसी प्रकार देखा है। विज्ञान (Science) की भी यही मान्यता है कि प्रकति के तत्व (Elements) सयोग वियोग करके रूप (Shape) ही बदलते हैं पर न तो पैदा होते हैं न समाप्त होते हैं। *इसलिए ईश्वर, जीव और कारणरूप प्रकति-तत्व इन तीनो को पैदा करने वाला कोई नहीं।*

दूसरा प्रश्न है ईश्वर दिखता क्यों नहीं तो वह इसलिए कि *वह आखो का विषय नहीं है।* जेसे हमे शरीर ही दिखता है शरीर के अन्दर की आत्मा नहीं वैसे ही ससार का हर पदार्थ ही दिखाई देता है उसमें व्याप्त परमात्मा दिखाई नहीं देता। *किसी चीज़ के दिखाई न देन से ही उसका न होना सिद्ध नहीं होता क्योंकि ससार में ऐसी अनेक चीजे है जो है पर दिखाई नहीं देती।*

अभी आप इस गूढ दार्शनिक विषय में न उलझे। सिर्फ इतना याद रखें खयाल में रखें कि शक्ति का आधार ऊर्जा का स्रोत और *इस जगत का सचालक और सर्वव्यापक जो तत्व है जो नियम है जो शक्ति (Supreme Power & law) है वही ईश्वर है।* उसका प्रसाद (Grace) और साथ पाकर ही हम उन्नति कर सकते हैं विकास कर सकते हे, श्रेय मार्ग पर चल सकते हे और प्रेय मार्ग तथा इसकी बुराइया से बच सकते हैं। *इतना ध्यान मे रखना आपके लिए फ़िलहाल काफी है। मन को या तो अच्छे विचारो वाला रखें या ईश्वर के नाम स्मरण मे व्यस्त रखें पर बुरे विचारो से युक्त न होने दें। मन को या तो ध्यान करके निर्विचार रखे या अनाहत नाद सुनने मे व्यस्त रखे लेकिन इसे विवेक रहित होकर विचार करने को स्वतन्त्र न छोड़ें क्योंकि Empty mind is devils workshop* याने खाली दिमाग़ शैतान का घर होता है। दिल को खुदा की याद से खाली न कीजिए। आसेब रहने लगते हैं खाली मकान म।

यजुर्वेद में प्रभु के विषय में कहा गया है -

हिरण्यगर्भ समवर्त्तताग्रे भूतस्य जात पतिरेक आसीत्।
स दाधार पृथिवीं द्यामुतमा कस्मै देवाय हविषा विधेम्।।

यजुर्वेद अ १३ म ४

अर्थात् जो स्वयप्रकाशरूप है और समस्त जगत का बनाने वाला तथा एकमात्र स्वामी है और जो जगत से पहले भी मौजूद था बाद में भी रहेगा वह प्रभु इस पृथ्वी सूर्य चन्द्र आदि समस्त ब्रह्माण्ड को बना कर धारण किये हुए है और निरन्तर सृजन कर रहा है, उस सुखस्वरूप परमात्मा की ही उपासना हमें करना चाहिए।

इस मन्त्र में परमात्मा को 'हिरण्यगर्भ' कहा गया है यथा - *'यो हिरण्यानां सूर्यादीनां तेजसां गर्भ उत्पत्तिनिमित्तमधिकरण स हिरण्यगर्भ'* के अनुसार जो तेज स्वरूप सूर्यादि पदार्थों तथा अन्य सबका गर्भ है याने उत्पत्ति एवं निवास का स्थान है उस परमेश्वर का नाम इसी कारण हिरण्यगर्भ है।

जो जगत का सृष्टिकर्ता है और जो *'अमरबेल बिन मूल के, प्रतिपालत है ताहि'* के अनुसार सबका पालनकर्ता है उस प्रभु की सत्ता (शक्ति) से ही सब जगत व्यवहार चल रहा है। जैसे आत्मा के कारण शरीर सक्रिय और जीवन्त रहता है वैसे ही परमात्मा के कारण यह ब्रह्माण्ड सक्रिय बना हुआ है इसीलिए कहा गया है कि *यत्पिण्डे तद् ब्रह्माण्डे* याने यह शरीर वैसा ही है जैसा ब्रह्माण्ड है। यह उस दयालु प्रभु की कृपा है कि *उसे हम भले ही भूल जाएं पर वह हमें नहीं भूलता।* वर्षा की तरह उसका प्रसाद (Grace) हम पर बरसता ही रहता है जैसे सूर्य की किरणें हम सब पर एकसा पड़ा करती हैं। अब यह हमारा कर्तव्य है कि हम प्रभु के प्रसाद याने अनुकम्पा को जानें समझें और मानें। *जो अपना घड़ा (याने अपने आपको) सीधा रखेगा उसका घड़ा प्रभु की अनुकम्पा से उसी तरह भर जाएगा जैसे वर्षा के जल से भर जाता है पर जो औंधी खोपड़ी के लोग अपना घड़ा औंधा करके रखेंगे उनका घड़ा खाली का खाली ही रहेगा।* हमें प्रतिपल प्रभु का स्मरण करना चाहिए और सिर्फ उसकी कृपा का ही कामना करना चाहिए कि *किरपा करो महाराज* क्योंकि उसकी कृपा से सब काम सिद्ध हो जाते हैं। एक भक्त कवि की भावना देखिए कि वह प्रभु से क्या मांग रहा है -

जो झुके तेरे आगे, वो सर मांगता हूं, तुझे देखने की नजर मांगता हूं।
मुझे चाहिए बस तेरी बन्दानवाजी[1] न घर मांगता हूं न जर[2] मांगता हूं।
न हो जाऊं बेसुध मैं जलवों से तेरे इलाही[3] मैं ऐसी नजर मांगता हूं।
मरीजे मोहब्बत[4] हूं ऐ शाहे खूबां[5] मैं दवाए-दर्दे जिगर[6] मांगता हूं।
मुझे चाहिए कुछ नहीं और बिस्मिल[7] मैं आहों में अपनी असर[8] मांगता हूं।

शब्दार्थ - १ भक्तों पर कृपा दृष्टि। २ धन सम्पदा। ३ मेरे प्रभु। ४ प्रेमरोगी। ५ सुन्दरियों की मलिका। ६ दिल के दर्द की दवा। ७ घायल कवि का उपनाम (तखल्लुस) बिस्मिल है। ८ प्रभाव।

महाकवि नज़ीर अकबराबादी फरमाते हैं –

तनहा[1] न उसे अपने दिले-तग[2] में पहचान। हर बाग में, हर दश्त[3] में हर सग[4] में पहचान।
ब रग[5] मे बा रग[6] मे, नै रग[7] में पहचान। मजिल मे मुकामात[8] में फरसग[9] में पहचान।
रूम[10] मे औ हिन्द[11] मे, और जग[12] मे पहचान। हर राह मे, हर साथ मे हर सग[13] में पहचान।
हर अज़्म[14] इरादे में, हर आहग[15] मे पहचान। हर आन में हर बात मे हर ढग मे पहचान।
आशिक है तो दिलबर[16] को हर रग मे पहचान। तनहा न उसे अपने दिले तग मे पहचान।

शब्दार्थ – १ केवल। २ सकीर्ण हृदय। ३ जगल। ४ पत्थर। ५ रगहीन। ६ रगीन। ७ अलग अलग रग। ८ यात्रा के पड़ाव। ९ लगभग छ मील के बराबर एक माप। १० रोम देश। ११ भारत देश। १२ अफ्रीकी देश। १३ सगति। १४ सकल्प। १५ आवाज नाद। १६ प्रेमी।

एक अग्रेज विद्वान डॉ नारमन मेकलियड ने बहुत कीमती बात कही है जिसे अपने जीवन का आदर्श बना कर आजीवन इस पर अमल करना चाहिए –

Let the road be rough & dreary And its end far out of sight
Foot it brave strong & weary Trust in God & do the right

अर्थात् भले ही मार्ग खराब और खतरनाक हो इस मार्ग का अन्त बहुत दूर हो और दिखाई देने वाला हो आप मे बल हो या आप थके हुए हो फिर भी आप साहसपूर्वक बढते जाइए *ईश्वर पर भरोसा रखिए और जो ठीक हो वह करते जाए।* आप देर सबेर निश्चित ही अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेगे। वैदिक ऋषियो ने कहा है – *चरैवेति, चरैवेति याने चलते रहो चलते रहो* क्योकि जो चलता ही रहता है वह मजिल पर पहुच ही जाता है। जो प्रयत्न करता ही रहता है वह अन्त मे सफल हो ही जाता है यथा –

Try & try again you will succeed at last

ईश्वर विश्वास बहुत बडी शक्ति है हम इस शक्ति से वचित नहीं रहना चाहिए। अपने मन मन्दिर को आलीशान बनाना चाहिए क्योकि इसमें प्रभु का वास होता है। प्रभु की उपासना (उप आसन माने प्रभु के पास बैठना) करने से प्रभु की शक्ति हमें प्राप्त होने लगती है। शक्ति का ही नाम प्रभु है ऊर्जा (Energy) का ही नाम प्रभु है *ऊर्जा की यह अजस्रधारा (Under current) हमारे अन्दर ही सतत रूप से प्रवाहित होती रहती है पर हमें इसकी खबर नहीं, हमे इस पर विश्वास नहीं, श्रद्धा नहीं इसलिए हम इससे वचित बने रहते है।* यदि प्रतिक्रमण करके हम इस महान उर्जा की धारा (Under current) से सम्पर्क कायम कर लें तो हमें वैसे ही प्रभु की शक्ति उपलब्ध हो सकती है जैसे *बिजली के खम्भे पर लगे तारो से कनेक्शन लेने पर हमें विद्युत ऊर्जा (Electric Current) मिल जाती है।* जैसे जैसे हम शुद्ध होते जाएगे वैसे वैसे हमारी क्षमता बढती जाएगी। जैसे जैसे हमारी क्षमता (fuse) बढेगी वैसे वैसे हमारे अन्दर ऊर्जा की मात्रा (Voltage) बढती जाएगी। आपको शायद पता हो कि बिजली के मीटर में जितने ज्यादा एम्पियर का फ्यूज वायर होता है उतनी ही ज्यादा विद्युत धारा (Voltage) प्रवाहित हो सकती है।

श्रेष्ठ होती है। *क़ुरआन शरीफ़ के अनुसार इस्लाम ने भी अल्लाह के बाद सबसे बड़ा हक़ मा और बाप का ही बताया है।* कुरआन शरीफ के सूएए बनी इसराइल के तीसरे रूकूअ म फ़रमाया गया है—'

और तुम्हारे परवरदिगार का हुक्म है कि उसके सिवाय किसी की इबादत न करो और माता पिता के साथ अच्छा सलूक करो। (और) अगर (माता पिता म से) एक या दोनों तुम्हारे सामने बुढापे को पहुच जाए तो उनके आगे (जवाबदिही में) 'हू' भी मत करना और न उनको झिडकना और (उनके साथ) अदब के साथ बोलना और प्यार से आजिजी (विनम्रता) के साथ उनके सामने बाजू झुकाय रखना और दुआ करते रहना कि ऐ मेरे परवरदिगार! जिस तरह उन्होंने मुझ छोटे से पाला है उसी तरह तू भी इन पर (अपना) कृपा कर।

यह माता की ही कृपा है सो आज आप ऐसे लम्बे चौडे शरीर वाले बने हुए हैं। उसने आपके जन्म से ही आपको पालन पोसन में अनेक कष्ट उठाये खुद गीले में सोकर आपको सूखे म सुलाया और आपको इस लायक़ बनाया। *दरअसल माता का ऋण तो उतारा ही नहीं जा सकता फिर भी हम कोशिश ऐसी ही करते रहें कि जीवन भर उसकी सेवा कर ऋण उतारने में लगे रहें।* हदीस शरीफ म फरमाया गया है कि *जन्नत मा के पैरो के नीचे होती है।* और भी कहा है कि *मा बाप की खुशी में ही अल्लाह की खुशी है और मा बाप की नाखुशी में अल्लाह की नाखुशी है।*

माता के बाद पिता का नम्बर आता है और जैसे ससार का पिता ईश्वर है वैसे ही हमारा पिता भी हमारे लिए ईश्वर के ही समान है क्योंकि वह हमारा जन्मदाता (ब्रह्मा) पालनकर्ता (विष्णु) और हमारा भला चाहने वाला (शिव महेश) तथा सरक्षक होने से हमारा स्वामी है। *'ते पुत्रा ये पितुर्भक्ता स पिता यस्तु पोषक'* (चाणक्य) के अनुसार पुत्र वही है जो पिता का भक्त है और पिता वही है जो पुत्र का पालन पोषण करता है। *'वेवेष्टि व्याप्नोति चराचर जगत् स विष्णु'* के अनुसार चर और अचर जगत में व्यापक होने से परमात्मा का नाम विष्णु है। वह परमात्मा सबमें व्याप्त और सबका पालनकर्ता है। पुत्र भी पिता स उत्पन्न होकर इतना व्यापक आकार ग्रहण करता है और पिता उसका पालण पोषण करता है पढाता लिखाता और किसी योग्य बनाता है लिहाजा *'तत्कर्म नियत कुर्याद्येन तुष्टो भवेत पिता'* (शुक्रनीति) के अनुसार पुत्र को वही कार्य निश्चित रूप से करना चाहिए जिससे पिता प्रसन्न रहे। *प्राप्याऽपि महतीं वृद्धि वर्तेत पितुराज्ञया* (शुक्रनीति) के अनुसार अत्यन्त उन्नत अवस्था एव उन्नति के शिखर पर पहुचकर भी पुत्र पिता की आज्ञा के अनुसार ही चले क्योंकि वह जिस उन्नत शिखर तक पहुचा है वहा तक पहुचाने में पिता का भी भारी हाथ होता है। दरअसल पुत्र की सफलताओं में पिता की भूमिका उसी प्रकार प्रत्यक्ष दिखाई नहीं देती जैसे आलीशान बिल्डिंग जिसके बलबूत पर ऊची उठती है और मजबूती से खडी रहती है *वह नींव दिखाई नहीं देती क्योंकि ज़मीन में दबी होने से प्रत्यक्ष (आखो के सामने) नहीं होती।* जैसे पिता ने आपका पालन पोषण करके अपने कर्त्तव्य का पालन किया वैसे ही आप अपने पुत्र धर्म का पालन करते हुए माता पिता की सेवा करें उनका सर्वोच्च सम्मान करें और ऐसा कोई

काम न करें *जिससे उनको दुख पहुंचे।* प्रात उठ कर माता पिता को प्रणाम कर आशीर्वाद लेना चाहिए क्योंकि *जैसे ईश्वर न दिखने वाला पिता है वैसे आपके लिए पिता दिखने वाला ईश्वर है।* माता पिता शरीर के रूप में दो होते हैं पर *हमारे जन्मदाता के रूप में वे दोनों मिल कर एक ही होते हैं और इस एक रूप वाले जन्मदाताओं का आशीर्वाद प्राप्त करना हमारे लिए सदा मंगलकारी एवं कल्याणकारी सिद्ध होता है।*

नीति विषयक सद्वृत्त का तीसरा नियम है गुरुवर्ग का सम्मान करना क्योंकि माता और पिता के बाद *मातृमान् पितृमानाचार्यवान् पुरुषो वेद* (शतपथ ब्राह्मण) के अनुसार आचार्य यानी गुरु ही हमें सही मायने में मनुष्य बनाने वाला होता है। जो उचित आचार विचार को ग्रहण करने तथा अनुचित आचार विचार का त्यागने की शिक्षा एवं ज्ञान देता है वही आचार्य होता है। गुरु की महिमा महान है। *'को वा गुरुर्यो हि हितोपदेष्टा'* (शंकराचार्य प्रश्नोत्तरी) के अनुसार *ऐसा महिमावान गुरु कौन है? — (वही) जो हितकारी उपदेश देता हो।*

गुरु शब्द गु और रु इन दो अक्षरों से बना है। गु अक्षर का अर्थ है अन्धकार और अज्ञान तथा रु शब्द का अर्थ है हटाने वाला। *अज्ञाननिवर्तकत्वात् गुरुरित्यभिधीयते* के अनुसार जो अज्ञान दूर करता है वही गुरु होता है। जो ऐसा नहीं करता वह न तो आचार्य होता है और न गुरु होता है। माता पिता के अलावा जो भी हमें सत्य शिव और सुन्दर का ज्ञान कराये वह गुरु होता है। पत्थर और सोना दोनों ही खदान से निकलते हैं। पत्थर को गढ़ने वाला उसे जैसा बनाता है वैसा ही उसका उपयोग और मूल्यांकन होता है। एक पत्थर नाली में लगता है और एक पत्थर मूर्ति बनकर मन्दिरों में रखा जाता है। सोना मूल्यवान होते हुए भी आभूषण के रूप में बना दिये जाने पर ही उपयोग में आता है। *यही स्थिति मनुष्य की है।* मात्र मनुष्य रूप में जन्म लेने से ही कुछ नहीं होता बल्कि मनुष्य रूप में अपने आचार विचार को ढालने से हम मनुष्य यानी मानव हो सकते हैं। इस कार्य को सम्पन्न करने में माता पिता और जो जो गुरु हों वे सब हमारे निर्माता सहायक होते हैं अतः ये तीनों हमारे लिए सम्माननीय और अनुकरणीय होते हैं। *हम तीनों के ऋणी होते हैं इसलिए हमें इनका ऋण उतारने के लिए सदैव प्रयत्नशील रहना चाहिए।*

नीति विषयक सद्वृत्त का मिश्रित एवं सामान्य नियम यह है कि हमें ऐसा ही आचार विचार एवं आहार विहार रखना चाहिए जो हमारे स्वयं के लिए, हमारे परिवार और समाज के लिए तथा एक जिम्मेदार श्रेष्ठ नागरिक के रूप में राष्ट्र के लिए उन्नतिकारी हितकारी सुखकारी और कल्याणकारी हो। हम ऐसे काम न करें जो हमारे लिए या दूसरों के लिए हानिकारक हों बल्कि ऐसे ही काम करें जो हमारे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को ही नहीं बल्कि पारिवारिक सामाजिक एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य को भी दूषित न करें नष्ट न करें रोगी न बनाएं। आपकी इस आयु से सम्बन्धित कुछ ऐसे मुद्दे हैं जो सद्वृत्त के अन्तर्गत आते हैं लेकिन आपकी सुविधा के लिए हम इनकी चर्चा रोग निदान और चिकित्सा शीर्षक से अलग से कर रहे हैं ताकि आप इन मुद्दों पर विशेष ध्यान दे सकें और उचित सद्वृत्त का पालन कर इन व्याधियों से बच सकें।

रोग निदान और चिकित्सा

हमने पृष्ठ ९० पर कहा था कि रोगो के समुदाय के विषय में राग निदान और चिकित्सा नामक अध्याय में बताएग सा यहा आपका रोगो के समुदाय (Group) और रोगों के भेद (Classification) के विषय में जानकारी दे रहे हैं।

(१) प्रभाव की दृष्टि से रोगो के दा समूह होते हैं – साध्य याने जो चिकित्सा द्वारा ठीक किये जा सकते हैं और असाध्य याने जा चिकित्सा स भी ठीक न किये जा सकें जो लाइलाज (Uncurable) हो। (२) बल के भेद से रोगो के दो समूह हाते है- मृदु जो ज्यादा कष्टदायक नहीं होते और दारुण जो कष्टदायक होते हैं। (३) आश्रय के भेद से भी दो समूह होते हैं – मन के आश्रित रहने वाले राजस तथा तामम प्रभाव स होने वाले मानस रोग और शरीर के आश्रित रहने वाले दोषज रोग जो शरीर के दोषों क कुपित होन पर पैदा हात हैं। (४) निमित्त भद स दा समुदाय हात हैं – निज राग जो धातुओ की विषमता से उत्पन्न होते हैं और आगन्तुक कारणा से होने वाले रोग (५)आशय भेद से दो समुदाय होते हैं – आमाशय से उत्पन्न होने वाले तथा पक्वाशय से उत्पन्न हाने वाले रोग।

इस प्रकार प्रभाव बल आश्रय निमित्त (कारण) और आशय भेद से दो-दो प्रकार के रोगों के अन्य कारणो से, अनक प्रकार के भेद होते जात हैं जिनकी जानकारी होना चिकित्सको के लिए जरूरी होता है। *स्वास्थ्य की रक्षा के लिए तो रोगो के इन पाच भेदो को ध्यान में रखना ही काफी है।*

निरागधाम पत्रिका का सम्पादन करते हुए, गत दस वर्षों में हमें हजारों पत्र युवक-युवतियो द्वारा भेजे हुए, प्राप्त हुए हैं। हमने उन पत्रो को ध्यान से पढा है जिससे *हम आज के नवयुवक-नवयुवतियो के आचार विचार, उनकी स्वास्थ्यगत समस्याओ और विभिन्न स्थितियों से खूब अच्छी तरह परिचित हो सके हैं* लिहाजा अब इस 'रोग निदान और चिकित्सा वाले प्रकरण में हम इन पत्रों में व्यक्त की गई कुछ प्रमुख समस्याओ के विषय में चर्चा करते हैं। *इस पुस्तक का मुख्य विषय और उद्देश्य 'स्वास्थ्य रक्षक जानकारी देना ही है चिकित्सा का विधि विधान प्रस्तुत करना नहीं* फिर भी अति सक्षप मे हम कुछ घरेलू इलाज का विवरण अवश्य प्रस्तुत करेंगे ताकि इस पुस्तक को पढने के बाद उचित आहार विहार और आचार विचार का सुदृढता से पालन करने का सकल्प लेने वाला यदि किसी छोटी मोटी व्याधि स पीड़ित हा तो उचित उपाय करके पुन स्वस्थ हा सके। यदि व्याधि पुरानी हो और बढी हुई स्थिति में हा तो किसी योग्य चिकित्सक स चिकित्सा कराना ज़रूरी हो जाएगा।

हमें जो पत्र प्राप्त होते रहे है उनमें सर्वाधिक सख्या यौन विकार से ग्रस्त युवको द्वारा भेजे गये पत्रों की रही है। ऐसे युवक कुसगति में पड कर यौन कुकृत्य करने और फलस्वरूप होने वाली दुर्दशा का विवरण लिख कर इलाज पूछते हैं। उन कुकृत्या यान

बुरी आदतों से छुटकारा पाने के उपाय पूछते हैं और इतने लम्बे समय तक गन्दी हरकतें करने से शरीर और स्वास्थ्य का जो नाश करते रहे उसको फिर से ठीक ठाक करने का मार्गदर्शन पूछते हैं। इन पत्रों का अध्ययन करके हम इस नतीजे पर पहुंचे हैं कि *कमोबेश थोड़े बहुत फर्क के साथ सभी युवकों के हालात काफ़ी कुछ एक जैसे ही हैं।* हालांकि पत्र प्रेषक अपने पत्र में यही विचार व्यक्त करता है कि जैसी खराब दशा में वह पहुंच चुका है वैसी दशा शायद ही किसी और की होगी। मनुष्य का स्वभाव है कि उसे अपना दुख और दूसरे का सुख ज्यादा मालूम पड़ता है जैसे अपनी अक्ल और दूसरे की दौलत ज्यादा मालूम पड़ती है। *ऐसे युवकों के पत्र बड़ी निराशा, मानसिक यन्त्रणा, आशंका, ग्लानि, अपराधबोध व पश्चाताप की भावना तथा याचनापूर्ण विचारों से भरे हुए होते हैं।* ऐसे बच्चों में अधीरता, व्याकुलता तथा निराशा इतनी बढ़ जाती है कि वे कितना भी पैसा खर्च करने को तैयार हो जाते हैं बशर्ते उन्हें इस दुखदाई स्थिति से छुटकारा मिल जाए। कुछ तो आत्महत्या करने का विचार भी प्रकट किया करते हैं।

ऐसे पत्रों में व्यक्त की गई समस्याओं में से कुछ प्रमुख समस्याएं चुन कर यहां उनका समाधान प्रस्तुत कर रहे हैं। ये समस्याएं ही अधिकांश पत्रों में समान रूप से पाई गई हैं। जो कि इस प्रकार हैं -

(१) यौन विषयक समस्याओं में शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, यौनांग की हीनता और निर्बलता। (२) शरीर का दुबला पतला होना, चेहरे का पिचका हुआ व निस्तेज होना। (३) पाचनशक्ति कमजोर होना और कब्ज रहना। (४) आंखों एवं दांतों की खराबी व कमजोरी। (५) चेहरे पर काले मुंहासे होना। (६) सिर के बाल झड़ना और असमय सफेद होना।

युवतियों के पत्रों में इन समस्याओं के अलावा नारी रोग एवं नारी जीवन से सम्बन्धित समस्याएं भी लिखी होती हैं। हमने इस पुस्तक को इस शैली में लिखा है कि यह पुस्तक उन्हीं मुद्दों पर जानकारी देने वाली हो जो युवक और युवतियों के लिए साझे (Common) रूप से उपयोगी सिद्ध होने वाले हों इसलिए इस पुस्तक में नारी जीवन से सम्बन्धित स्वास्थ्य एवं रोग विषयक चर्चा प्रस्तुत नहीं की है। *इसके लिए तो 'नारी स्वास्थ्य रक्षक' शीर्षक से अलग ही एक पुस्तक लिखना उचित होगा जिसमें केवल महिलाओं के शरीर, स्वास्थ्य एवं रोग (Gynecology) से सम्बन्धित विस्तृत विवरण दिया गया हो।*

इसी तरह यौन मनोविज्ञान एवं यौन रोगों का विवरण यदि विषय विवेचन, निदान, चिकित्सा एवं सम्बन्धित परहेज आदि के साथ विस्तार से प्रस्तुत किया जाए तो *इसके लिए भी यौन विषय पर अलग से एक पुस्तक लिखना पड़ेगी।* इस स्वास्थ्य रक्षक विषय पर आधारित पुस्तक में यौन विषय जैसे व्यापक, गूढ़ और सूक्ष्म तथ्यों से युक्त *संवेदनशील विषय पर विस्तार से चर्चा करना न तो विषय के अनुकूल है और न ही सम्भव ही है लिहाज़ा इस यौन विषयक मुद्दे पर हम सिर्फ़ उतनी ही बातें करना पसन्द करेंगे जितनी अविवाहित एवं किशोरावस्था से गुज़र कर नव युवा अवस्था (Adolescent age) में प्रवेश करने वाले बच्चों को जानना चाहिए* याने जितनी बातें जानना बच्चों के

लिए जरूरी भी हो और उपयोगी भी। तो अब हम उपर्युक्त समस्याओं पर चर्चा करें।

(१) **यौन समस्याएं** - हमारी मान्यता है कि यौन समस्याओं में सिर्फ स्वप्नदोष होना ही एक ऐसी व्याधि है जिसके विषय में अविवाहित नवयुवकों से चर्चा की जा सकती है और करना जरूरी भी है क्योंकि यह व्याधि ऐसी है जो अविवाहित नवयुवकों को भी हो सकती है और ज्यादातर होती ही है लेकिन शीघ्रपतन यौनांग (पुरुषेन्द्रिय) की कमजोरी या हीनता और यौनशक्ति में कमी होना आदि की जो शिकायतें हैं *उनसे अविवाहित युवको को क्या लेना-देना हो सकता है?* हमें छात्रों या अन्य नवयुवकों के पत्रों में जब इस प्रकार की शिकायतों के साथ यह भी *पढ़ने को मिलता है कि वे अविवाहित हैं तब बड़ी कोफ्त और हैरानी होती है* क्योंकि सोचने वाली बात यह है कि *जब ये अविवाहित हैं तो इन्हें शीघ्रपतन होने का अनुभव ही क्यों कर हुआ?* इनको यह क्या अनुभव हुआ कि इनकी यौनशक्ति में कमी हो गई है? इनको इस उम्र में इसकी चिन्ता क्यों होने लगी कि इनका यौनांग हीन (छोटा) है कमज़ोर है। *इन सब प्रश्नों का एक ही उत्तर है* कि ऐसे बच्चे चरित्रहीन हैं न करने योग्य गन्दी कामुक क्रीड़ाएं करते हैं और उस मूढ़ व्यक्ति के समान हैं जो जिस डाल पर बैठा हो उसी को काट रहा हो। ऐसे बच्चे ऐसे काम कर रहे हैं जो उनके शरीर और स्वास्थ्य को ही नहीं बल्कि उनके चरित्र स्वभाव व्यक्तित्व तथा भावी जीवन को भी क्षति पहुंचाने वाले हैं क्योंकि जिस आयु में उन्हें अपने शरीर की बुनियाद को मजबूत बनाना चाहिए था उस आयु में ऐसे कुकर्म कर अपनी मनोवृत्ति को बिगाड़ रहे हैं और शरीर के विकास काल में ही इसको हानि पहुंचा रहे हैं। *हम ऐसे अविवाहित युवको से दो टूक बात कहना पसन्द करेंगे* कि जब तक आपका विवाह नहीं हो जाता तब तक आप इस यौन विषय की तरफ ध्यान ही न दें क्योंकि यह इतना संवेदनशील विषय है कि इस पर विचार करना, इसका अनुभव करना और इससे सम्बन्धित आचरण करना तभी उचित एवं उपयोगी होगा जब आपका विवाह हो जाए और आपका शरीर इसके योग्य हो जाए। *यदि आप ऐसा नहीं करके मनमानी हरकतें करेंगे तो एक बात नोट कर लीजिए कि इसका भयानक परिणाम भी आपको ही भोगना पड़ेगा। आगे जैसी आपकी मर्ज़ी।*

शरीर और स्वास्थ्य के सर्वश्रेष्ठ हितैषी और संरक्षक शास्त्र आयुर्वेद का कहना है '*बालो वृद्धोऽन्यवेगार्त्तत्यजेद्रोगी च मैथुनम्* (भाव प्रकाश) अर्थात् बालक (जो पूर्ण युवा नहीं वह बालक और जो वृद्ध न हो वह युवा होता है) वृद्ध मलमूत्रादि के वेग से पीड़ित तथा रोगी को मैथुन कर्म (यौन क्रिया) नहीं करना चाहिए। जैसे कच्चा आहार द्रव्य ठीक से पचता नहीं जैसे कच्चे आम में मधुरता, रस और सुगंध नहीं होता जैसे बाल सूर्य में तेज नहीं होता जैसे समय से पहले वृक्षों में फल और फसल में धान्य उत्पन्न नहीं होता उसी प्रकार युवावस्था से पूर्व शरीर में धातुबल पुष्ट नहीं होता। *धातु और शरीर के ठीक से पुष्ट और बलवान होने से पहले ही धातु का व्यय करना उचित नहीं होता। हर काम का एक वक्त होता है* और सही काम वही होता है जो सही वक्त पर किया जाए क्योंकि गलत वक्त पर किया गया अच्छा काम भी गलत हो जाता

है जैस *किसी नव वधू की विदा के समय, जब उसकी डोली उठाई जा रही हो तब कोई बोले - राम नाम सत्य है।*

ये भाले भाले बच्चे इस रहस्य से परिचित नहीं है कि वे जितना इस शक्ति का अपव्यय कर रहे है उतनी ही उनकी ऊर्जा कम हो रही है शरीर के अन्दर जो विकास का कार्य चल रहा है उसम अवरोध पैदा हो रहा है। ब्रह्मचर्य और इन्द्रिय निग्रह का पालन इस आयु में इसलिए जरूरी है कि इसस शरीररूपी मकान क खम्भ (Pillers) मजबूत होते हं दीवालें मजबूत होती हैं और रग रोगन निखरता है। *आप इस शक्ति की क्षमता का अन्दाजा इससे लगा सकते हैं कि एक बार की यौन-क्रीड़ा में जितना वीर्य बाहर निकलता है उसमे इतने शुक्राणु होते हैं कि उनसे करोडो बच्चे पैदा हो सकते है* क्योंकि एक बार म लगभग एक छोटे चम्मच भर वीर्य निकलता है जिसम लगभग ३५० से ४०० मिलियन (एक मिलियन याने दस लाख) शुक्राणु होते हैं। प्रत्यक शुक्राणु एक बच्चे के शरीर का जन्म देन की क्षमता रखता है याने प्रत्यक शुक्राणु एक शरीर ही ह भले ही बीज रूप म है। बीज शब्द भी वीर्य का ही अपभ्रंश मालूम पडता है क्योंकि बाज भी उसी तरह उत्पादन करने का काम करता है जैसे वीर्य करता है याने वीर्य में विद्यमान शुक्राणु करते हैं। *यह तो ईश्वर ही जाने कि एक बार के वीर्यस्खलन की जो मात्रा होती है उसमें ४०० मिलियन याने चालीस करोड़ शुक्राणु क्यो कर रखे गये हैं* यान ४० करोड शरीर पैदा होने की अद्भुत क्षमता क्यों रखी है *बहरहाल यह एक वैज्ञानिक सत्य है।* यह भी प्रकति की ही व्यवस्था है कि स्त्री के गर्भाशय में सिर्फ़ एक ही शुक्राणु पहुच पाता है शेष मर जात हैं क्योंकि एक शिशु को जन्म देने के लिए एक ही शुक्राणु की जरूरत हाती है। *लेकिन इस रहस्य पर कोई ध्यान नहीं देता तो बच्चो से ही कैसे इसकी उम्मीद की जा सकती ह* कि वे इस रहस्य को जानने की कोशिश करे कि प्रकृति ने आखिरकार इतनी भारी क्षमता को एक बार म शरीर से खर्च करन की पद्धति क्यों कर रखी है। *एक मुद्दा और भी है* कि इस तरह स इतनी भारी क्षमता खर्च करने के अलावा क्या कुछ एसा भी खर्च होता है *जो हमारी नज़र में न हो जिसकी हमें तुरन्त खबर न लगती हो या मौजमस्ती के आलम में हमारा ध्यान तत्काल उसकी तरफ़ जाता ही न हो* जिसे हम महज थाडी देर के मजे क लिए खो दत हैं खर्च कर देते हैं। जा चीज शरीर से अलग होकर भी इतनी प्रबल क्षमता वाली हाती है वह शरीर क अन्दर कितनी उपयोगी व लाभप्रद हो सकती है *इस पर ध्यान देना ज़रूरी है* क्योंकि शरीर से निकली कोई भी अन्य वस्तु उपयोगी नहीं होती। यह ध्यान तभी दिया जा सकता है जब मन शुद्ध रहा करे इसलिए कामुकता स बचना अविवाहित अवस्था में बहुत जरूरी है। विद्यार्थियो को विद्याध्ययन करने में और जो नवयुवक अन्य कोई कार्य करते हा उन्हें अपन दैनिक कार्यों में ही पूरे ध्यान पूरे बल और पूरे प्रयत्न का प्रयोग करने में अपने आप को व्यस्त रखना चाहिए ताकि *उनका ध्यान सयम के उन आठ शत्रुओ की ओर आकर्षित ही न हो जिनकी चर्चा हम पृष्ठ १८७ पर कर चुके हैं।* अब हम 'स्वप्नदोष के विषय म चर्चा करेंग।

स्वप्नदोष

जैसे छोटे बच्चे सोते हुए, बिस्तर में ही पेशाब कर देते हैं उसी तरह सोते हुए पुरुषेन्द्रिय से वीर्य के निकल जाने को स्वप्नदोष (Spermatozemia) होना कहते हैं। *अपने शरीर से कोई भी पदार्थ अपनी इच्छा या प्राकृतिक नियम के विपरीत स्थिति में निकले तो यह स्वाभाविक क्रिया न होने से रोग होने का सूचक ही है।* एक दृष्टि से स्वप्नदोष होना स्वाभाविक क्रिया भी है क्योंकि स्वप्नदोष होने पर निकलने वाला वीर्य स्वप्न में कामुक क्रीडा करने पर अवचेतन मन की इच्छा के अनुसार ही निकलता है। यह बात जुदा है कि चेतन मन ऐसा नही चाहता पर अवचेतन मन तो चाहता है वरना स्वप्न में कामुक क्रीडा करने का दृश्य देखता ही क्यो? जब हम स्वप्न देख रहे होते हैं तब चेतन मन तो सुप्त अवस्था में ही होता है क्योंकि उस वक्त उसका दफ्तर याने दिमाग बन्द होता है पर अवचेतन मन उस वक्त सक्रिय होता है तभी तो स्वप्न दिखाई देते हैं। गहरी नींद सोने की स्थिति में अवचेतन मन भी सुप्त हो जाता है और हमें दीन दुनिया की ही क्या खुद आप अपनी भी खबर नहीं होती इसलिए सपने भी नहीं दिखाई देते। जब स्वप्न ही नहीं होगा तो स्वप्नदोष कैसे हो सकेगा ?

जो लोग स्वप्नदोष होना स्वाभाविक मानते हैं और इसे रोग नहीं मानते हैं *वे एक दृष्टि से सही हैं और दूसरी दृष्टि से गलत हैं।* सही इस दृष्टि से हैं कि यदि कोई व्यक्ति कामुक क्रीडा करने की लालसा रखता है गोया वे सभी आठ काम करता है या करने की इच्छा रखता है जिन्हें सयम के शत्रु (पेज १८७ देखें) कहा गया गया है तो इसका प्रभाव उसके अवचेतन मन पर भी पडेगा और यौनाग प्रदेश पर भी पडेगा। और आजकल जैसा वातावरण है फिल्मों की कृपा से जैसे कामुक और कामोत्तेजक दृश्य देखने को मिला करते हैं उनके प्रभाव से दर्शक के मन मस्तिष्क पर कामुक प्रभाव पड ही रहा है और पडेगा ही। कामुक दृश्य देखने पर भी यदि किसी युवा व्यक्ति पर कामुक प्रभाव नहीं पडता और यौनाग में उत्तेजना नहीं होती तो *ऐसा व्यक्ति या तो नामर्द होगा या फिर उच्चकोटि का इन्द्रिय निग्रही विवेकशील और मन पर नियन्त्रण रखने वाला व्यक्ति होगा।* गोया सही मायनो में अपने मन और इन्द्रियो का मालिक होगा उनका *गुलाम नहीं।* लेकिन हम न तो नामर्दों से बात कर रहे हैं और न इन्द्रियनिग्रही से क्योंकि नामर्द से बात करने से कोई फायदा नहीं जैसे भैंस के आगे बीन बजाने से कोई फायदा नहीं होता और इन्द्रियनिग्रही से बात करने की जरूरत नहीं क्योंकि वह पहले से ही वही कर रहा है जो हम कहना चाह रहे हैं। हम बात कर रहे हैं हमारे भोले और अबोध बच्चों से जिन्हें हम यह बात ठीक से समझा देना चाहते हैं कि स्वप्नदोष होता क्यों है इसे होना चाहिए या नहीं यदि हां तो क्या और यदि नहीं तो क्या नहीं।

तो जब कामुक प्रभाव पडेगा तो यौनाग सस्थान में सक्रियता भी पैदा हो[illegible] यह प्रकृति का नियम है कि जब मन में कामुक विचार आते हैं तो मन [illegible]

को आदेश देता है और जैसे ही मन ऐसा आदेश देता है वैसे ही ऊर्जा का बहाव यौनांग की तरफ होने लगता है जिससे पुरुषेन्द्रिय में उत्तेजना आती है जिससे एक कार्यवाही अन्दर भी होने लगती है जिसके विषय में अधिकांश लोगों को पता नहीं होता। यह कार्यवाही शुक्राशय (Seminal Vesicles) और पौरुष ग्रन्थि (Prostate Glands) द्वारा की जाती है। *यह बात ध्यान में रखने योग्य है कि ये दोनों अंग तभी सक्रिय होते हैं जब पुरुषेन्द्रिय उत्तेजित होती है* और पुरुषेन्द्रिय में उत्तेजना तनाव और कठोरता तभी होती है जब मन ऐसा आदेश देता है याने कामुक इच्छा करता है वरना पुरुषेन्द्रिय उत्तेजित हो ही नहीं सकती। *जब पुरुषेन्द्रिय उत्तेजित नहीं होगी तो अन्दर के यौनांग भी सोये हुए और शिथिल बने रहेंगे।* इन दोनों अंगों की कार्यवाही क्या होती है? जैसे ही कामुक विचार मन में आता है वैसे ही अन्दर के इन दोनों अंगों से एक प्रकार का स्राव (Secretion) होने लगता है जो शुक्राशय (Seminal Vesicles) में इकट्ठा होने लगता है। इसमें मूत्र प्रसेकीय ग्रन्थि (Bulbourethral Glands) से निकलने वाला श्लेष्मा स्राव (Mucus) मिलने पर जो रस (Fluid) बनता है *उसको शुक्र याने वीर्य* (Semen) *कहा जाता है।* इस तरह एकत्रित हुआ वीर्य तब तक पुरुषेन्द्रिय (Penis) द्वारा बाहर नहीं निकलता जब तक किसी भी ढंग से कामोत्तेजना तीव्र न हो जाए। यौन क्रीडा करने से तो यह कामोत्तेजना बढ़ती ही है पर अन्य कारणों से भी बिना मैथुन क्रिया किये भी कामोत्तेजना बढ़ती है और वीर्य का स्खलन हो जाता है। ऐसा दिन में जागते हुए भी हो सकता है और सोते हुए कामुक स्वप्न देखने से भी हो सकता है। *एक बात याद रखें* कि कामुक उत्तेजना न होगी तो अन्दर की ग्रन्थियां स्राव नहीं करेंगी यानी शुक्राशय में स्राव इकट्ठा हो नहीं होगा और *जब इकट्ठा ही नहीं होगा तो बाहर आयेगा ही क्या?* लेकिन एक बार इकट्ठा हो जाए तो फिर वापस शरीर में लौटता नहीं बाहर ही निकलता है। और जब तक यह बाहर नहीं निकलता तब तक कभी कभी अन्दर यौनांग प्रदेश तथा अण्डकोशों में भारीपन और हलका सा दर्द बना रहता है। ऐसे में जब कामुकता से ग्रस्त व्यक्ति रात को सोते हुए सपने में कोई भी कामुक दृश्य देखता है या स्वयं को यौन क्रीडा करता हुआ देखता है तब उसके अवचेतन मन के आदेश से सोते हुए भी उसकी पुरुषेन्द्रिय में उत्तेजना आ जाती है जैसा कि दिन में जागते हुए कामोत्तेजित होने पर होता है। बस ऐसे में कामोत्तेजना बढ़ती है जिसके *फल स्वरूप वह स्वप्न में देखता है कि वीर्य निकल रहा है और इधर सचमुच में वीर्य निकल जाता है। यह कारण है स्वप्न दोष होने का।*

अब यदि कोई चेतन और अवचेतन मन में कामुक भावना रखेगा तो वह यौनांग में उत्तेजना का अनुभव करेगा ही और फिर वैसा ही होगा जैसा हमने आपको बताया कि स्वप्न दोष होने का कारण क्या होता है। अब जो कहते हैं कि स्वप्नदोष होना स्वाभाविक है प्रकृति का भाग है तो दरअसल उनकी आधी बात सच है क्योंकि कामुकता के प्रभाव से शुक्राशय में वीर्य इकट्ठा हो जाए तो बाहर निकलेगा ही। *ऐसा होना स्वाभाविक है।* इसी के अनुसार हमने कहा है कि स्वप्न दोष होने को स्वाभाविक मानने वाले आधे सही और आधे गलत होते हैं। आधे सच क्या होते हैं यह तो बता चुके हैं। *आधे*

गलत क्यो होते है यह भी समझ लीजिए। आधे गलत इसलिए होते हैं कि शुक्राशय में अनावश्यक रूप से स्राव का इकट्ठा होना ही गलत है क्योंकि एक बार इकट्ठा हुआ यह स्राव याने वीर्य का बाहर निकलना अनिवार्य है इसलिए *बेहतर तो यही होगा कि कामुक विचार किये ही न जाए ताकि शुक्राशय खाली पड़ा रह सके और जब शुक्राशय में कुछ होगा ही नहीं तो निकलने का सवाल ही पैदा नहीं हो सकता।* ऐसा तभी किया जा सकता है कि जब तक आप अविवाहित हैं तब तक संयम के आठ शत्रुओं से उसी प्रकार दूर रहें जैसे प्रकाश से अन्धकार दूर रहता है। जो युवक ऐसे विचार करते ही नहीं उन्हें कभी भी स्वप्नदोष नहीं होते क्योंकि स्वप्नदोष होना प्राकृतिक रूप से जरूरी नहीं है जैसे बिस्तर में पेशाब करना जरूरी नहीं है स्वाभाविक नहीं। जब तक स्वप्नदोष होने का कारण बना रहेगा तब तक स्वप्न दोष भी होता रहेगा *इस दृष्टि से स्वप्न दोष होना स्वाभाविक है* लेकिन स्वप्न दोष होने के कारण को निर्मित करना अस्वाभाविक है *इस दृष्टि से स्वप्न दोष होना अस्वाभाविक है। अपनी ऊर्जा का फिजूल खर्ची है।*

चिकित्सा - आयुर्वेद के मतानुसार चिकित्सा का पहला कदम है - निदानपरिवर्जनम - यानि उस कारण को ही त्याग दो जिससे रोग पैदा होता हो क्योंकि - *कारणाऽभावात्कार्याऽभाव* के अनुसार कारण नहीं होता तो कार्य भी नहीं होता। इसलिए स्वप्नदोष के रोगी को एक तो कामुकता से सर्वथा दूर रहना होगा और दूसरे अपना आहार विहार ठीक रखना होगा ताकि कब्ज न रहे क्योंकि जैसे दिमाग कामुकता से भरा रहे तो स्वप्न दोष होता है वैसे ही कब्ज के कारण मलाशय में मल भरा रहे और सड़ता रहे तो भी स्वप्नदोष होता है। *इसकी मानसिक चिकित्सा दिमाग साफ रखना है और शारीरिक चिकित्सा पेट साफ रखना है।* ऐसा प्रयत्न करने पर एक दम से स्वप्न दोष होना बन्द तो नहीं होता पर धीरे धीरे बन्द हो जाता है। इसलिए ऐसा प्रयत्न करने पर स्वप्न दोष होता रहे *तो चिन्ता नहीं करना चाहिए* क्योंकि अवचेतन मन जब तक बिल्कुल साफ नहीं होता तब तक पुराने खयालात के कारण भी स्वप्न दोष हो जाया करता है लेकिन धीरे धीरे बन्द हो जाता है। इसकी चिन्ता नहीं करना चाहिए क्योंकि *चिन्ता करने से यह विषय फिर ध्यान में आता है और यह भी स्वप्न दोष होने में कारण बन जाता है।*

स्वप्नदोष के रोगी को यह पुस्तक ध्यानपूर्वक बार बार पढ़कर ऐसा ही आहार विहार और आचार विचार करना चाहिए जिससे पाचनशक्ति ठीक रहे और कब्ज न रहे। शीतलचीनी (कबाबचीनी) बाजार से ले आए। इसको कूट पीस कर महान चूर्ण कर लें। भोजन के दो घण्टे बाद समान मात्रा में पिसी मिश्री मिला कर आधा चम्मच यह मिश्रण फाक कर ऊपर से ठण्डा जल पी लें। यह दोनों वक्त भोजन के बाद सेवन करें। लाभ होने पर बन्द कर दें। सुबह सूर्योदय से पहले बड़ के पेड़ का पत्ता तोड़ कर इसका दूध ५-७ बूंद १ बताशे पर टपका लें और खा जाए। सूर्योदय से पहले पत्ते से दूध अच्छी मात्रा में निकल आता है। ऐसे दो तीन बताशे खाकर घर आ कर एक गिलास दूध पी लें। यह प्रयोग आप जितने दिन करना चाहें कर सकते हैं। भोजन के बाद आवले का मुरब्बा (एक आवला प्रतिदिन) खाए। खूब चबा चबा कर खाए। मुलहठी

ला कर खूब कूट पीस कर महीन कर लें। इसका आधा चम्मच (छोटा) चूर्ण थाडे शहद में मिला कर दिन में एक बार सुबह और एक चार शाम को चाट लिया करें। पेट ठीक से साफ न होता हो तो रात को सोते समय १-२ चम्मच सत इसबगोल ठण्ड पानी या दूध के साथ फाक लिया करें। यह उपाय आप लगातार जब तक चाहे कर सकते हैं कोई हानि नहीं। *इतना उपाय करते हुए स्वप्नदोष की चिन्ता करना छोड़कर ऐसी भावना रखें कि मैं धीरे धीरे निरोग हो रहा हूं और हो जाउगा।* यदि स्वप्नदोष होता भी हो तो इस पर जरा भी ध्यान न दें। *शीघ्र ही आप निश्चित रूप से स्वप्नदोष रोग से मुक्त हो जाएंगे।*

हस्तमैथुन

युवक-युवतिया जिस कुकृत्य का करन म सबसे ज्यादा लिप्त रहते है वह है 'हस्त मैथुन (Masturbation) करना। इस कार्य मं किसी साथी का हाना जरूरी नहीं होता इसलिए इसका आदी व्यक्ति जब चाहे तभी इस कार्य का कर सकता है इस कारण यह कार्य करना अन्य यौन क्रीडाओं का तुलना में सरल हाता है अबाध होता है। यही वजह है कि यौन क्रीडाओं में सबसे ज्यादा की जान वाली क्रिया 'हस्त मैथुन ही पाई जाती है। जो युवक और युवतिया कामुक विचार करते हैं कामुक पुस्तकें पढते हैं कामुक फिल्में देखते हैं या कामुक फोटो एल्बम देखते हैं वे कामोत्तेजित होने पर या जब भी कामुकता से प्रभावित होकर कामोत्तेजित होते हैं तब *इस कामोत्तेजना को शान्त करने के लिए इस घृणित और गन्दे कार्य को करके वीर्यपात कर लेते हैं। इस क्रिया को हस्त मैथुन कहते है।* युवतियों को वीर्यपात नहीं होता सिर्फ गुदगुदी की चरम सीमा (Orgasm) की अनुभूति हाती है जिससे कामोत्तेजना का तनाव शान्त हो जाता है।

पश्चिमी यौन विशेषज्ञ हस्तमैथुन करना स्वाभाविक कार्य मानते हैं। लेकिन *यह धारणा भी स्वप्नदोष वाले मामले की तरह आधी गलत है और आधी सही है।* गलत इसलिए कि दो मिनट के मजे के लिए इस गन्दे ढंग से शुक्र जैसी मूल्यवान एवं उपयोगी *ऊर्जा का व्यय करना बडे घाटे का सौदा है,* अपने आप का ही ठगना है और अपने हाथ से ही अपने शरीर, स्वास्थ्य बल और ऊर्जा को व्यर्थ नष्ट करना है। *यह तो ऐसा ही है जैसे दो कौडी की वस्तु आप दो हज़ार रुपये देकर खरीद लाए।* आप दो हजार रुपये बेशक खर्च करें पर उस वस्तु के लिए जो दो हजार से ज्यादा मूल्य की नहीं तो कम से कम दो हजार रुपये के बराबर मूल्य की तो हो ही। इसे स्वाभाविक कार्य मानने वालों का कहना है कि कामोत्तेजना को शान्त करना जरूरी है वरना इससे मानसिक तनाव स्नायविक दौर्बल्य तथा मानसिक कुण्ठा आदि अनेक व्याधियां पैदा हो जाती हैं। *कामोत्तेजना शान्त करने के लिए कोई सहयोगी न मिले तो फिर* 'हस्तमैथुन करने के सिवाय और कोई चारा नहीं रहता इसलिए 'हस्त मैथुन करना जरूरी भी है और स्वाभाविक भी। *लेकिन यह बहुत बडी गलतफहमी है आत्म प्रवचना है और वैसी ही बहानेबाजी है* जैसे फिल्म निर्माता जनता की माग का बहाना बना कर हीरोइन के स्नान दृश्य बलात्कार के दृश्य या बेडरूम के दृश्य फिल्म में रख देता है। *प्रश्न*

यह पैदा होता है कि ऐसी ज़रूरत पैदा ही क्यो की जाती है? यदि कोई व्यक्ति खुद ही एसी जरूरत पैदा करता ह एसा वातावरण पैदा करता ह तो फिर किसी भी माध्यम मे कामोत्तजना को शान्त भी करना ही होगा क्योंकि एक बार कामेच्छा उत्पन्न हो जाए और बलवान हो जाए तो उसका शमन करना जरूरी हो जाता है इसमे कोई सन्देह नहीं। इसका समर्थन तो आयुर्वद भी करता है यथा –

शरीरे जायते नित्य देहिन सुरतस्पृहा।
अव्यवायान्मेह मेदोवृद्धि शिथिलता तनौ ।।
- भावप्रकाश पूर्वखण्ड ५/२८०

अर्थात् मनुष्यो क शरीर म प्राय मैथुन करने की इच्छा जब तब उत्पन्न हुआ ही करती ह किन्तु जब प्रबल इच्छा हो तब यदि मैथुन न किया जाए तो प्रमेह (यह मूत्र रोग है जो २० प्रकार का होता है) मदवृद्धि और अगो से शिथिलता याने कमजोरी व ढीलापन आदि परिणाम होते हैं। *लेकिन फिर वही प्रश्न सामने आता है कि ऐसी प्रबल इच्छा कब की जाए और किसलिए की जाए?*

यदि यह कहा जाए कि आज का वातावरण ही एसा है कि जिसमें रहन पर कामोत्तजित होने के मुकाम आते ही रहते हैं इस जमाने म ब्रह्मचर्य का पालन नियम सयम आदि का साधना असम्भव नहीं हो तो अत्यन्त कठिन अवश्य है तो यह बात भी ठीक है। यदि आप ऐसे वातावरण म रहेंगे तो कामोत्तजना होगी ही और ऐसा होना स्वाभाविक भी है *पर हम यह कहते है कि आप ऐसे वातावरण में रहते ही क्यो है?* आप अश्लील पुस्तक क्यो पढते हैं? नग्न फोटो या ब्लू फिल्म देखते ही क्यो हैं? एसे दोस्तो क साथ एकान्त म क्यों रहते हैं जो आपको इस राह पर घसीटते हो? हमने जो सयम के आठ शत्रुओ की चर्चा की थी उन शत्रुओ से आप मेलजोल ही क्यो रखते हैं? आप जानते हैं देश क शत्रुओ से मलजोल रखना और शत्रुओ का साथ दकर अपने दश का हानि पहुचाना देशद्रोह होता है वतन के साथ गद्दारी होती हे और *किसी भी ज़िम्मेदार तथा गैरतमन्द नागरिक के लिए देशद्रोही से बढकर कोई गाली नहीं हो सकती।* बस अपने शरीर के शत्रुओ स मलजोल रख कर शत्रुओ का साथ दकर अपने शरीर और स्वास्थ्य को हानि पहुचाना *शरीर से द्रोह करना है गद्दारी करना है और यह वैसी ही गाली है जैसी 'देशद्रोही' कहना होती है।* यदि आप अपने आपको ऐसी गाली क लायक बनाना मुनासिब समझते हैं तो *हम क्या कर सकते हैं कोई भी क्या कर सकता है।* कोई किसी को मार रहा हो तो मारने वाले का हाथ पकडा जा सकता है लेकिन कोई खुद को ही मार रहा हो तो उसका हाथ कौन पकडे जहा दूसरो की हत्या करने वाले हत्यारे होते हैं वहीं आत्महत्या करने वाले भी तो होते हैं। कोई अपने हाथ से अपने पैरो पर कुल्हाडी मार ले तो कौन क्या कर सकता है? *हस्तमैथुन करना इसी प्रकार का काम है।*

इस दलील में कोई दम नहीं है कि कामोत्तेजना उत्पन्न होने पर उसे शान्त करने के लिए हस्तमैथुन या अन्य कोई यौन क्रीडा करना जरूरी होता है। *सच बात तो यह है कि हस्तमैथुन या अन्य यौन क्रीडाओ को करने के लिए ही ऐसे मतिमूढ अपने*

आपको किसी न किसी उपाय से कामोत्तेजित किया करते हैं और बहाना यह बनाते हैं कि क्या करें कामोत्तेजना को शान्त तो करना ही होगा। यह सब खोटे मन की खोटी चालबाजियां हैं जैसी कि कहावत है कि *मन हरामी तो हुज्जत ढेर।*

इन सब बातों के बावजूद यह बात भी सही है कि यदि आपने पैर कीचड में डाल ही दिया है तो उसे धोना तो पडेगा ही लिहाजा कामोत्तेजना बढ जाए तो उसे शान्त तो करना ही होगा। *सिद्धान्ततः हम भी इसका समर्थन करते हैं* लेकिन शान्त करने के लिए हस्तमैथुन या अन्य किसी कामुक क्रीडा द्वारा *वीर्यपात करने का समर्थन हरगिज़ नहीं कर सकते।* ऐसा करने की जरूरत भी नहीं है क्योंकि यदि कामुकता से ध्यान हटा कर मन को किसी दूसरे काम में व्यस्त कर दिया जाए तो तत्काल कामोत्तेजना गायब हो जाती है यौनांग का तनाव समाप्त हो जाता है क्योंकि *उत्तेजना और तनाव तभी तक रहता है जब तक मन ऐसा चाहता है और कामुकता से ग्रस्त रहता है।* जैसे दिया जलाते ही तत्काल अन्धकार नष्ट हो जाता है उसी प्रकार विवेक से काम लेकर मन को इधर से हटाते ही उत्तेजना और तनाव समाप्त हो जाते हैं। *इसलिए किसी विधि से वीर्यपात करके उत्तेजना शान्त करने की बात बेहूदी है, बेबुनियाद है और बेवकूफ़ी की इन्तेहा है।*

तो जो भी युवक इस घृणित आत्मघाती और शरीरद्रोही आदत के शिकार बने हुए हैं वे तत्काल इस आदत को त्याग देने की भीष्म प्रतिज्ञा करके इसको छोडने के लिए प्रयत्नशील हो जाएं वरना यह कहने की स्थिति सामने आ जाएगी कि *इस घर को आग लग गई, घर के चिराग से।* और आप सच मानें इस आदत को छोडना ज़रा भी मुश्किल नहीं है *बशर्ते आप मन से इसके लिए राजी हो जाएं।* ज़रा सोचिए कि दो मिनिट के मज़े के लिए आप शरीर को हानि पहुंचाने वाला काम जब कर सकते हैं तो हानि से बचाकर *शरीर की रक्षा करने वाला काम क्यों नहीं कर सकते?* यह बात तो समझ में आती है कि आपको पैर पर कुल्हाडी पटकने की सलाह दी जाए और आप इस सलाह को मानने के लिए राजी न हों पर यह बात समझ में नहीं आती कि आप पैर पर कुल्हाड़ी मार रहे हों और कोई आपको समझाए कि भाई! यह क्या कर रहे हो रुक जाओ और आप रुकने को राज़ी न हों जैसे *गवार गीले में और गन्दी नाली का कीड़ा गन्दी नाली में रहने को राज़ी रहता है बाहर निकलने को राज़ी नहीं होता।* यदि आप राज़ी हैं तो सिर्फ दो काम ही करना काफी होगा। पहला तो यह कि संयम के आठ शत्रुओं से सदा बच कर रहें और दूसरा यह कि आदत के प्रभाव से ऐसी इच्छा मन में आए तो विवेक से काम लेकर किसी भी कार्य में तुरन्त व्यस्त हो जाएं यानी एकान्त स्थान में अकेले न रह कर कुछ काम करने लगें या किसी के पास बैठ कर उससे बातें करने लगें ताकि ऐसे विचार, ऐसी इच्छा तुरन्त समाप्त हो जाए। बस इन दो उपायों से ही आप अपने इस परम शत्रु को परास्त कर सकते हैं। *'नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय'* याने इसके सिवाय अन्य कोई रास्ता नहीं।

कृपया एक बात नोट करें कि हम इस प्रकरण में आप का सम्बोधन रोगी युवकों के लिए कर रहे हैं सभी पाठक युवकों के लिए नहीं अर्थात इस सम्बोधन से आप यह अर्थ न लगा लें कि हम ये बातें प्रत्येक पाठक को ही सम्बोधित करके कह रहे हैं।

सिर्फ एक बात और कह देना जरूरी समझते हैं कि कोई भी बुरी आदत को छोड देने के बाद *उसके विषय में सोचना विचारना या उसके दुष्परिणामों की चिन्ता करना भी छोड देना चाहिए।*

हस्तमैथुन या अन्य किसी प्रकार की बुरी आदत के आदी युवक अपने पत्र में नाना प्रकार की आशकाए व्यक्त किया करते है जैसे अब हमारा शरीर और स्वास्थ्य ठीक हो सकेगा या नहीं, हमने जो शक्ति इतने समय तक नष्ट की है उसकी पूर्ति हो सकेगी या नहीं हमारा विवाहित जीवन सुखी व सन्तुष्ट हो पाएगा या नहीं, कहीं मैं पौरुषहीन याने नपुसक तो नहीं हो जाउगा इत्यादि। ऐसे युवक अपराध बोध की भावना से ग्रस्त बने रहते हैं लेकिन जब बुरा काम करना ही छोड दिया जाए तो अपराध बोध भी मन से निकाल देना जाए। उसे छाती से लगाए रखेंगे तो उससे मुक्त न हो सकेंगे और लौट लौट कर पुरानी बाते याद करते रहेंगे। इससे हानि के सिवा लाभ कुछ भी नहीं होता।

ऐसे सभी युवकों को हम एक उदाहरण के साथ उत्तर देते हैं। एक नदी में पानी बहता रहता है और पता नहीं पडता कि कितना पानी बह चुका है लेकिन जब उस नदी पर बाध बना दिया जाता है तब थोडे ही दिनों में वहा विशाल जल राशि इकट्ठी हो जाती है। इसी प्रकार आप अभी तक जो अपनी शक्ति बहाते रहे उस पर इन्द्रिय निग्रह करके सयम का बाध बना लें या *थोडे ही समय में आपके शरीर मे भी अपार शक्ति सचित हो कर विशाल जल राशि की तरह लहराने लगेगी और* जैसे बाध बनाने के बाद भी आवश्यकता के अनुसार उचित मात्रा में बाध का पानी समय समय पर छोड़ा जाता है उसी प्रकार *विवाह के बाद अपने दाम्पत्य जीवन में आप भी इस सचित शक्ति का उपयोग उचित मात्रा और विधि के अनुसार खर्च करते रह सकेगे* फिर भी बाध की विशाल जलराशि की तरह आपके शरीर में शक्ति का भण्डार बना ही रहेगा। हमीरी इस बात पर आप रत्ती भर भी शका न करें और सुदृढ विश्वास रखें क्योंकि *यह बात हम अपने अनुभव के आधार पर कह रहे हैं।* हमने ऐसे अनेक रोगी और बुरी आदतों से ग्रस्त युवकों को ठीक किया है *जो बिल्कुल निराश हो चुके थे। जिनका कहना था कि वे सब तरफ़ से निराश और दुखी होकर बड़ी आशा से हमारे पास इसलिए आये हैं कि निरोगधाम पत्रिका पढकर उन्हें यह विश्वास हो गया है कि जो स्वास्थ्य लाभ उन्हें काफ़ी पैसा खर्च करने पर भी नहीं हुआ वह हमारी चिकित्सा से हो जाएगा।* आपको एक बात बता दें कि हम चिकित्सा कार्य व्यवसाय के रूप में नहीं बल्कि सेवाधर्म समझ कर नि शुल्क ही करते हैं। हम रोगी के सामने एक ही शर्त रखते हैं और वह यह कि हमारी फ़ीस (चिकित्सा शुल्क) यही होगी कि आप मन वचन कर्म से हमारे निर्देश एव अनुशासन का पालन करें और स्वस्थ हो कर दिखाए अन्यथा हमें इस बात का खेद होगा कि हमारा इतना समय और श्रम व्यर्थ गया। गोया वही मसल होगी कि *गधे को खेत खिलाया पाप हुआ न पुण्य हुआ।* जिन रोगी युवकों ने हमारे निर्देशों एव अनुशासन का सख्ती से शतप्रतिशत रूप से पालन किया उनकी काया पलट हो गई और वे आज सुखी व सन्तुष्ट विवाहित जीवन का आनन्द ले रहे हैं। आज वे उनके ही उस बात पर हसते हैं कि कभी वे निराश और दुखी होकर *आत्महत्या करने का विचार रखते थे।*

हमारे विचार से इतने इशारे काफी हैं। जो यौन- रोगों के विषय में विस्तृत जानकारी प्राप्त करना चाहे *वे निरोगधाम का 'यौन रोग निवारण अंक (अक्टूबर ८८) पढ़ें।* यदि आपको यह अंक न मिल सके तो निरोगधाम के पते पर आठ रुपये भेज कर डाक से मगा लें।

(२) दूसरी समस्या शरीर के दुबले पतले और चेहरे के पिचके हुए रहने तथा कद के छोटे होने की है। यह समस्या या तो वंशानुगत प्रभाव से निर्मित होती है या फिर आहार विहार में अनियमित रहने पोषक तत्वों से युक्त आहार न करने व्यायाम या योगासन न करने खेलकूद या अन्य परिश्रम न करने तथा किसी रोग से ग्रस्त होने से निर्मित होती है। *यदि ऐसे दुबले पतले युवक पूर्ण स्वस्थ और चुस्त दुरुस्त है तो फिर इसकी चिन्ता न करें। एक कहावत है कि मोटा देखकर डरना नहीं और दुबला देख कर लड़ना नहीं।* मतलब यह है कि दुबला होना बुरा नहीं कमजोर होना बुरा है। शरीर का ज्यादा मोटा होना अच्छा नहीं होता सिर्फ सुडौल और पुष्ट होना अच्छा होता है। यदि आप आहार विहार और दिनचर्या का पालन नियमित रूप से करेंगे पाचन शक्ति अच्छी और पेट साफ रखेंगे पौष्टिक आहार का सेवन कर कोई व्यायाम खेलकूद या योगासनों का नियमित अभ्यास करेंगे चिन्ता क्रोध शोक आदि से बच कर रहेंगे और *सौ बात की एक बात कि इस स्वास्थ्यरक्षक पुस्तक से निर्देश एवं मार्गदर्शन प्राप्त कर मन, वचन और कर्म से पालन करते रहेंगे तो आपका शरीर पुष्ट सुडौल और बलवान हो जाएगा।*

कद का मामला भी ऐसा ही है। कद में आप भले ही छोटे हों पर व्यक्तित्व बौद्धिकबल चरित्र ज्ञान विद्या और योग्यता के मामले में *आपको छोटा नहीं होना चाहिए।* सुबह दौड़ने तैरने रस्सी कूदने योगासन और व्यायाम करने से कद बढ़ता है बशर्ते पौष्टिक आहार भी लिया जाए। रात को पानी में चने गला कर प्रात नाश्ते में खाने एक बादाम सुबह पानी में गला कर रात को *चन्दन की तरह पत्थर पर घिस कर* दूध में मिला कर पीने रोज आंवले का सेवन करने ठण्डे दूध में शहद खाने केले पालक गाजर और लाल टमाटर का सेवन करने और सुबह शाम १-१ चम्मच चूने के पानी का सेवन करने से कद बढ़ता है और शरीर सुडौल होता है।

(३) पाचनशक्ति और कब्ज के विषय में आहार विहार वाले प्रकरण में चर्चा की जा चुकी है सो वहां पढ लें।

(४) आंखों और दांतों के विषय में भी विस्तार से चर्चा की जा चुकी है।

(५) कील और मुहासे पेट की खराबी पेट में उष्णता बढ़ने पित्त कुपित होने अम्लपित्त (हायपरएसिडिटी) होने कामुक विचार करने गुप्तेन्द्रिय को प्रतिदिन धोकर साफ न करने खट्टे तले हुए और मिर्च मसालेदार व्यंजनों का सेवन करने अण्डे मांस या उष्ण प्रकृति के पदार्थ सेवन करने तथा क़ब्ज बनी रहने से होते हैं। *इस पुस्तक को पढ़कर इन सब कारणों का त्याग करने से और उचित आहार विहार करने से कील मुहासे निकलना बन्द हो जाते हैं।*

(६) सिर के केशों की समस्या भी एक तो वंश परम्परा के कारण उत्पन्न होती

है दूसरे अति जागरण देर तक सोने दिमागी काम और चिन्ता में अति करने तथा बाजारी चीजे खाने से निर्मित होती है। नाना प्रकार के सुगन्धित हेयर आइल का प्रयोग करने साबुन से सिर धोने गरम पानी से सिर धोने और आजकल के फैशन के अनुसार बालों में तैल न डाल कर बालों को चिडिया के घोंसले की तरह रूखे सूखे रखने से भी यह समस्या उत्पन्न होती है। *बालों में प्रतिदिन नारियल का शुद्ध तैल लगाना सर्वोत्तम होता है।* सिर के बालो को काली मिट्टी पानी में गला कर इसके पानी से धोना चाहिए। जहा काली मिट्टी न मिले वहा खेत में जैसी मिट्टी हो उसी मिट्टी को थोडा गहराई से खोद कर ले आना चाहिए। प्रतिदिन सोते समय सिर के बालों की जडों में अगुलियों से तैल लगाकर १५-२० मिनिट मालिश जरूर करना चाहिए। *बालों के लिए आवला,शहद,चूने का पानी और दूध का प्रयोग बहुत हितकारी होता है। तैल लगाने से पहले बालों को सुखा लेना बहुत ज़रूरी होता है।*

उपसंहार

अन्त में हम दो शब्द विशेष रूप से कहना चाहते हैं। आपने इस पुस्तक को पढ कर यह तो समझ लिया होगा कि इस पुस्तक मे जो कुछ भी बताया गया है वह *आपके प्रति शुभ कामना रखते हुए आपके हित और कल्याण की भावना से कहा गया है।* कुछ बात हमने प्रसगवश बार बार कही है क्योंकि हम आपका ध्यान एसी बातों पर बार बार आकर्षित करना चाहते थे *ताकि वे आपके मन मस्तिष्क पर अच्छी तरह अंकित हो जाए।* हो सकता है इस पुस्तक में दिये गये मार्गदर्शन का पालन करने में शुरू-शुरू में आपको कठिनाई हो आपकी आदतें इसमें बाधा डालें आपका स्वभाव इसमें बाधा डाले आपकी परिस्थितिया बाधा डालें पर *आप किसी की भी चिन्ता न करके विवेक धैर्य और सुदृढ सकल्प के साथ कोशिश करते रहें तो धीरे धीरे सफलता मिलने लगेगी।* एक कारण आज का वातावरण भी बाधा डालने वाला हो सकता है। इस विषय में आप *'या शेख! अपनी अपनी देख!!'* वाले सिद्धान्त का पालन करें। कौन क्या करता है या जमाना कैसा है इसके चक्कर में न पड़ें। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का मामला अपना व्यक्तिगत मामला होता है और इसके अच्छे या बुरे होने के परिणाम भी हमको सिर्फ हमको ही भोगने पड़ते हैं। *आप इतना याद रखिए कि पहला सुख निरोगी काया होना होता है। बस, मन,वचन,कर्म से इसके लिए प्रयत्नशील रहें। हमारी शुभकामनाएं आपके साथ हैं।*

आभार

इस पुस्तक को लिखने में मैंने जिन ग्रन्थों का उपयोग किया है उन ग्रन्थों के रचियताओं के प्रति मैं अपना आभार प्रकट करता हूं। मैं अपने गुरुवर्ग को प्रणाम करता हूं जिनसे मुझे अपना अज्ञान किसी हद तक दूर करने में सहायता मिली। अपने स्वर्गीय पूज्य पिताजी बाबू देवदत्तजी पाण्डेय का सादर स्मरण करता हूं जिनकी अनुकम्पा और आशीर्वाद से मैं जीवन यात्रा में सही राह पर चलने योग्य बन सका और इस पुस्तक का लिखने की उनकी इच्छा को पूरी कर सका। अन्त में मैं परम पिता परमेश्वर को प्रणाम करता हूं कि उसने मुझे इस कार्य को करने योग्य समझा और मुझ जैसे अल्पज्ञ से यह कार्य सम्पन्न करवाया। इस कार्य में यदि कोई भूल चूक हुई हो तो विद्वज्जनों से मैं क्षमाप्रार्थी हूं।

> ओ३म द्यौ शान्तिरन्तरिक्ष॑ शान्ति पृथिवी शान्तिराप शान्तिरोषधय शान्ति। वनस्पतय शान्तिर्विश्वे देवा शान्तिर्ब्रह्म शान्ति सर्व॑ शान्ति शान्तिरेव शान्ति सा मा शान्ति रेधि।। — यजुर्वे॰ ३६/१७

हे प्रभो ! यह सौर मण्डल और अन्तरिक्ष सुखशान्तिदायक हो भूमण्डल सुख शान्ति दायक हो जल औषधियां और वनस्पतियां सुख शान्तिदायक हों विश्व के दिव्य पदार्थ और ब्रह्म सुखशान्तिदायक हों सब कुछ सुखशान्तिदायक हो और ऐसी शान्ति मुझ को प्राप्त हो।

ओ३म् शान्ति ! शान्ति !! शान्ति !!!